১০৪০

১।৫

الجمال والزواج

في

أسرار الجمال والصحة وإطالة العمر

تأليف

الأستاذ ب ليارد

تعريب

محمود صابر

Hyderabad Deccan

India

الجمال والزواج

في

اسرار الجمال والصحة واطالة العمر

تأليف

الاستاذ الدكتور ب . لينارد

تعريب

محمود صابر

« الطبعة الاولى العربية »

نقلا عن الطبعة السبعين الافرنكية

عنى بنشره وطبعه

حسين حسنين

حقوق الطبع محفوظة له

يطلب من مكتبة الهلال بأول شارع الفجاله بمصر

طبع بمطبعة السعادة بجوار محافظة مصر سنة ١٣٣٩ « هـ »

هناك تناسباً حقيقياً بين خلقة الناس ومراكزهم فى الهيئة الاجتماعية وهذا فى كلا الجنسين الآدميين سواء . فالجمال الجمال هو ذلك الصولجان المحرك لتيارى السعادة والشقاء . فكم قضى من قضاء وأبرم من حكم وساس من أمم وأخضع من شعوب

الفصل الثاني

ماهو الجمال

لا يبلغ الشىء درجة الجمال ولا المنظر غاية الحسن الا اذا توفرت فيه تناسب أجزائه وتآلف ألوانه حتى أن الخلق لا يكمل صلاحه وطيبته واللفظ لا يلذ وقعه وعذوبته حتى يشترط أن يناسب من الاول حوادثه مقتضيات الاحوال وتوافق من الثانى كلماته موضع الحكمة والسداد سنة الله فى خلقه قدجعل الله لكل شىء قدراً

وموطن الجمال من الانسان وجهه وعلى الأخص الجبهة منه والانف فانه على تلاقيهما وقع منظره فكلما كانا أقرب الى الاستقامة دون تجويف أو انبعاج كان مجموع الطلعة أدنى الى الحسن وأدعى الى العظمة والجلال

نعم ان هنالك فارقاً محسوساً بين الجمال والظرف (أو ما

يسمونه بخفة الروح) لا يحسن أن نسهو عن الالماع اليه . فان الاول هو ضبط النسبة فى سائر أعضاء الوجه التركيبية ضبطاً صحيحاً بخلاف الآخر فاناكتساب اعجاب الناظر واستمالته لاول نظرة سطحية قبل انتقاد أجزائه وامتحان تناسبه من ذلك أنه لو اجتمع فى وجه عينان نجلاوان وأنف أقنى كانت كافيـة لاستحسانه والعطف عليه لاول لمحة له بصرف النظر عن توافق ما بقى بعدها من الاعضاء

وفى الحقيقة قد تبعث الجاذبية فى نفس الناظر ابتسامة ساحرة أو شعر مرسل كالليل وكلاهما قد لايعدان من الجمال فى شئ

الفصل الثالث

ادوار الجمال بالمرأة

تمثل المرأة بجمالها ثلاثة أدوار لكل منها شأن مهم فى تاريخ حياتها فيتبدأ بالدور الاول يوم يبعث بها الغيب الى عالم الظهور حتى يتلقاها سن التكليف وفى هذا العهد يكون وجهها فى مقتبل نشأته كالزهرة فى إبان نضارتها تتقاضى من الطبيعـة حقها من بهجة ورواء

وتدخل دورها الثانى بأول خطوة بعد اجتيازها عهد الطفولة

ودخولها باب الرشد حتى تحتضنها السنة الاربعين وهذا هو عهد نمو جيدها ودنو ثديها وفتنة لحظها ورخامة صوتها بل عهد تمتعها بتاج الحسن وتربعها عرش الجمال

وتلبث فى دورها الثالث عادة بين الاربعين والستين وفي بدء ذلك الدور تسمن المرأة وجهاً وجسماً وذلك لامتلاء التجويفات المستترة تحت الجلد فى العصرين السابقين وبهذا تزول التجعدات التى كادت تحيق بالجسم فيتجدد فى المرأة شبيبتها الاولى او اذا شئت فجمالها السابق وحسنها القديم ولذا اطلق عليه (سن العوض) وبانقراضه تنقرض عنها ابداً دولة الجمال

ويختلف عصر الحسن فى النساء طولا وقصراً باختلاف ما نالت كل من رفده ووهبت من عطائه حتى لقد يظل صاحباً لبعضهن الى العام الخمسين

الفصل الرابع

﴿ نيل الجمال ﴾

الجمال ممكن الحصول وليس من منكر ذلك الا من الم له بعلم وظائف الاعضاء وما قدمنا من التمهيدات الفلسفية العقلية

فأعضاء الوجه تركيبية كشكل الانف وسعة الفم وسمك

الشفتين وحجم العينين ولونهما وتركيب الاذنين وخلقة الذقن هي كما يعتقد البعض من خصوصيات الطبيعة لاحيلة للمرء في تغييرها الى الابد ، غير اننا مع موافقتنا على ذلك لا نسلم بان التصرف فى اصلاحها مستحيل بل ميسور ممكن الحصول بحسن استعمال سلطة العقل و نفوذ الادراك . كما ان الوجه واشراق لونه قد يسهل التأثير عليهما بطرق كثيرة كاتباعنا أوامر الصحة وشدة التفاتنا الى ماله علاقة بالهضم وقانون الغذاء وسنذكر كل ذلك و نفصله فيما يلي تفصيلا تاماً

الفصل الخامس

﴿ فى الوجوه ﴾

ودع والد ولده فقال : — لا أكلفك يابني فى رحلتك هذه باكثر من أن تعود لي بسيماك التي أنت عليها — يريد بذلك أن لطوارئ الحوادث فى هيئة الانسان يد عاملة تنقش ماضي حياته على صفحة جبينه فوجوه عندئذ مسفرة ضاحكة مستبشرة ووجوه آنئذ عليها غبرة ترهقها قترة حتى ان الاطفال فى حداثتها والحيوانات على عدم ادراكها لتقرأ بنظرة واحدة فى وجه الاجنبي معنى الخير أو رمزاً للشر فتعطف له أو تحيد عنه . ولقد صدق (لبفاتير)

فى كلماته المأثورة حيث قال — ليس فى العالم من ليس له فى كل يوم نظرة فراسة وليس فيه من لايزود الغريب حقه من تقدير أو احترام أو محبة بقدر ماتوحى له أول نظرة اليه . وليس فيه من يستحيل عليه أن يصور لنفسه طلعة لاتفارق حباً أو أخرى لاتطاق شناعة وكرهاً — ولا ينكر منكر مطلقاً ان كل فرد مسئول عن منظر طلعته مادمنا نسلم أنه هو المسيطر على عقله الخالق لطبائعه الموجده لاخلاقه وكيفما كان الوجه حسناً جميلا فانه صفحة تلك الطلعة التى يحسن ويقبح بحسبها وتبعاً لها

ويمكن البدء فى تصوير وجوهنا وتغييرها فى عهد انبلاج صبح حياتنا ونعومة أظفارنا عهد أن يكون للضغط سبيل للتأثير فى أخلاقنا وللعقل استعداد للعمل فى أوجهنا فان ببلوغ المرء سن الثلاثين أو قبيل ذلك تصبح معالم وجهه ثابتة يصعب اصلاحها وفى حاجة الى عمل شاق ومزاولة دائمة حتى يتسني التوفيق بين الظاهر منه والباطن وملاءمة طلعته لنفسه . ويطرد ذلك فى الذكر والانثى على السواء

فنيل الاصلاح بالطرق المحبوبة مستدرك فى الاطفال الذين هم عبارة عن مجتمع ابتسامات مرضية وأفكار فرحة مسرورة وعقول سذجة قابلة للاقتناع والرضى فكل حركة أو حادث فى أفكارهم يترك له أثراً على سيما محياهم لايظهر حالا وانما باستمرار

تكراره يتخذ له على الوجه شاهداً عليه فى النفس بشاعة أو حسناً

فلا يوجد الجمال الصحيح فى طلعة الا اذا خلا ضمير صاحبها من كل انزعاج وحتى من كل مامن شأنه أن يغير ثنايا الوجه أو يشوهه

يقول الدكتور (كيلوج) ليس الجمال موجوداً فى بشرة الجسم وانما توجد معالمه وحقيقته فى الصفات النفسية الخالدة فليس من وجه جميل يستر خلفه ضميراً لاقيمة كما انه لايوجد خاطر متمتع براحة بال يعكس خارجه صفحة قبيحة المنظر بشعة الشكل .

فالوجه بالتحقيق مرآة الخاطر تتمثل به حقيقة الباطن جمالا وقبحاً كما تبدو معانى الكلمات من الفاظها بمجرد نظرة من قارئها فلا تحتاج لمن يتنبأ بما تكن من أسرار معناها

الفصل السادس

﴿ سر تغيير الوجوه ﴾

يخال الانسان أن تغيير هيئة الوجه الثابتة بعد أن حملناها بضع سنين من المصاعب التى لاتنال . وفى الحقيقة فانه مطلب يشبه مباحث أولئك الاغبياء من فلاسفة القرون الوسطى الذين أضاعوا نفيس وقتهم فى اكتشاف اكسير الخلود (ماء الحياة) دون فائدة

ولاجدوى . ولكن سنريك ذلك معقولا محسوساً مجرباً فى فلسفة اصلاح الوجوه . فالعقل كما رأينا هو صاحب التأثير العجيب الذى يظهر جلياً على صفحة الوجه اللينة الناعمة كما يفعل الضوء بالزجاج الحساس فى آلة التصوير الشمسى (الفتوغرافيا)

فينبغى على المشوق لادراك هذه الغاية غاية الجمال أن يمتحن نفسه تبعاً لاطوار فكره حتى يتبين ما كان منها سبباً في القبح أو باعثاً على الحسن

من الناس من أظلمت وجوههم نتيجة خالصة لظلام عقولهم وأفكارهم بلغ بهم هذا الحد يأسهم من اكثر آمالهم فى الحياة أو بعبارة أخرى قد ضربت على بصائرهم غشاوة حجب بها عنهم نور الوجود والجمال وهؤلاء يجب عليهم أن يمرنوا انفسهم على قوة العزيمة قطعاً لتلك العادة الشائنة ما استطاعوا الى ذلك سبيلا . وما كنا لنجهل أن جعل النفس مطمئنة مستبشرة مما يصعب نيله أو يستلزم أمداً طويلا ولكنما يبرر هذا الصعب مايكون من حسن تأثيره على الطلعة وجعلها كالنفس إيناساً وبشراً

وبالمثل ترى وجوهاً أخرى مشوبة بسيما الخيبة والفشل وما ذلك الا لعدم تحقق مطامع ذويها وكأنما كلما مات منهم أمل ترك على وجوههم أثراً من آثاره . واستئصال مثل هذه الادواء النفسية قد يستنفد الجهد حيناً من الدهر ويستلزم بعض الشدائد العظيمة

الا انه من الممكنات. وأقوم سبيل لذلك ان نلحد الماضي ابتداء من اليوم وان نمحو يأس الخيبة السالفة تأهباً لآمال الغد

وغير هؤلاء قوم نقرأ على وجوههم آيات الجشع لا ينقطع لهم اسف ولا يفني منهم شوق لاغراض هائلة هي ابعد عليهم بعد السماء عن الارض فدع هؤلاء يدرسون قيمتهم بالنسبة لآمالهم ومطامعهم مرددين قول القائل (القناعة كنز لا يفنى) فانه اقرب شفاء وانجع دواء

وغير هؤلاء قوم تجمعت فى وجوههم آيات الحزن والخفة والطيش والكآبة والحدة والبخل والطمع والخديعة والرياء والكبر واحتقار كل شيء والعياذ بالله فكل تلك الشيم المبتذلة لم تنطبع على وجوههم الا ظلا لظلام هاتيك الصفات في الباطن . تلك التي أنى وجدت فلا امل معها لاى مسحة من الحسن ولعمرى ماهى بفلسفة ولكنها سر من اسرار الجمال . فهل يتسنى لمخيلتنا اذا ذكر أمامنا اسم عمر ابن الخطاب او معن بن زائدة او لويس السادس عشر أن تخيل فيهم غير الدعة والرأفة والحلم او اذا تلى لنا ما ابلاه ابراهيم باشا او محمد الفاتح او نابليون بونابرت ان نتصور لهم وجوهاً عارية عن البسالة والاقدام وصحة العزم ولو ان انظارنا لم تكتحل بمرآى لهم الى اليوم . ان هذا لا يكون

فقبل ان نطلب اصلاح الوجوه يجب ان نلتمس اصلاح النفس

الكامنة فعالج الكآبة بالانشراح والحزن بدواعى السرور والبخل والجشع بالكرم والقناعة والا فلا سبيل لمانريد

الفصل السابع

علاقة الصحة بالجمال

الصحة أساس الجمال فاذا مافقدت عفت رسومه وذهب أثرها رويداً رويداً . فلا غنى له من جسم سليم وفكر صحيح ونفس مطمئنة وما سوى ذلك لجمال زائل لا يلبث أن يضمحل . وما أجل ما ذكر فى هذا الصدد غلادستون حيث قال (ماكان الجمال اتفاقاً فى الاشياء وانما يختص أصلها وجواهرها عاماً بهذه القاعدة جميع سلسلة المخلوقات ولئن غاب أو اختفي كانت حقيقة اضمحلاله دليلا على اختلال جوهرى يذهل العالم بأجمعه)

ولا غرابة اذا جهل اكثر الناس أنه يكاد ويكون الجمال فى الشكل والبهاء فى الطلعة والنجل فى العيون وقفاً على انتظام تام فى الهضم ونشاط فى الكبد فالمرض وكساؤه البشاعة والصحة ورداؤها الجمال مدارهما على طعام نتبلغ به وهواء ننشقه وراحة نتمتع بها وقواعد صحية نعيرها منا موضع العناية فما أجسامنا الا جنات أسندت رعايتها لارادتنا فكانت لها بمثابة الزارع المسئول

قال الدكتور ت . ل . نيكولس — الصحة شرط فى كمال نمو الجسم حيث يتناسب كله جزء الى جزء وعضو الى عضو فلا يكف بعضها عن النمو ولا يزيد بعضها عن الحاجة وهذا وحده تمام الجمال . وما الجمال فى انسان أو حيوان الا تناسب أجزائه

فلئن اتخذت كل قطعة من العظم أوفق مالها من شكل وحجم فهنالك تمام التناسب . ولو نشأ كل عضل كما يجب وفى السمن الذى يجب فهنالك جمال التركيب والهندام . واذا نعمت بشرة الجسم وصفت واشتدت دورة الدم وزادت . ونقى الدم وراق فهنالك صفحة الجمال وضاحية الحسن وتبارك الله أحسن الخالقين فليس الجمال حينئذ مجرد علامة على الصحة وانما هو مغزاها وجوهرها ومحال أن يكون كمال الجمال فى غير كمال العافية وأما ماكان زائلا ذابلا ففى صحة ذابلة زائلة . وهو بلا ريب مسبب لالم صاحبه غير أهل لرضاه . وما يتأتى لراسم أو شاعر أن يتخيل جمالا خلواً من الصحة الا أن يراها ترقرق بين ثناياه مهما حاول فى اخفائه



الفصل الثامن

مايشوب الجمال واسبابه

تظهر شوائب فى وجوه البعض من الناس عن وجوه آخرين فترى أصحاب المزاج العصبي اكثر تأثراً فى المزاج والنفس ومن ذلك نسج العيوب الظاهرة فى طلعاتهم

ان اختلاف الطقس وتغييراته والتأثيرات الجوية المختلفة مضافة الى بعض عوامل كثيرة الضرر كردئ الغذاء والحزن والضجر والغضب من ألد أعداء الجمال

توجد بعض وجوه تشرق اشراقاً كلما احتواها الخلاها والهواء النقى عما تكون بين الجدران وداخل المنازل كما أن هناك وجوهاً أخرى على عكس ذلك . ثم ترى آخرين تدعو طلعتهم الى الميل والعطف فى الصباح اكثر منها كلما تأخر النهار وخلافهم ضدهم على خط مستقيم فهم كالكواكب لا تظهر الى مع الظلام

وغير ما ذكر ترى لوضع الوجوه تأثيراً عجيباً على جمالها فقد تحسن النظرة الى بعضها اذا أرسلت لها من جهة اليسار مثلا عما تكون من الجانب الايمن وأول من اكتشف ذلك الصينيون وانه من السهل أن يراعى هذا الحادث الغريب اذا قورن فى وجوه عدة ويقال ان اكثر ما يظهر ذلك للمثلين والممثلات والمطربين

والمطربات لتعمدهم الانحراف لجانب دون الآخر فى تمثيل أدوارهم قصد حسن التأثير على المستمعين . وسنعود لذلك فى الفصول التالية

الفصل التاسع

تأثير الغذاء فى الوجه

ان لغذائنا اليومى علاقة كبيرة بصحتنا وجمالنا وطلائع وجوهنا فنرى انه قلما يكون الأكول مفكراً ولذا لا تجد عليه أثراً لسيما الذكاء مطلقاً كما أنك ترى الذين يكثرون التغذى باللحوم أشد فى الناس خشونة وأغلظ طبعاً وهم على العموم اقرب الى المملكة الحيوانية منهم الى الطبقة الروحانية بخلاف المقتصرين على النبات فعلى تمام النقيض من ذلك

أما المعتادون على الافراط فى المسكرات فما اسرع ما تنقلب وجوههم من منتهى الرقة والظرف الى أقصى درجات الفظاعة والخشونة

(وسوف نبحث عن تأثير انواع المأكولات وعلاقة غذائها بالصحة فى فصول خاصة بها)

ولقد ذكر الاستاذ كيرك — ان الوجه له مرائى حسب ماتعطى

المعدة من الغذاء ومع انه لاريب فى ان لاشياء اخرى كاستنشاق الهواء وغيره دخلا فى ذلك ولـكن على المواد الغذائيـة بنوعى المأكول والمشروب اهم المؤثرات التى تلوح على الوجه فاذا كان الطعام غير ملاحظ فيه ملاءمة الغرض من تناوله كان من الصعب ان نلاحظ على الوجه هيئة بديعـة وسيماء حسنة — فمثلا تقاطيع العين التى يتوقف عليها غالباً هيئة الوجه تحتاج الى غـذاء ملائم تحافظ به على مرتبتها ومنزلتها هذه وهو ما يستلزم بالطبع شيئاً من العناية . ولعمرى لو طليت الوجوه بمـا امكن جمعه من طلاء دون ان يعتنى بالغذاء العناية المطلوبة لـكان لون الوجه صورياً لا اثر فيه للصحة فيجب الاعتناء بالوسائل التي يتسني بها ان يكون الغذاء صالحاً للوجه . والا فلا تطمع ان ترى على المظاهر الخارجية اثراً من اثار الصحة والجمال



الفصل العاشر

فى عجائب بشرة الجسم

يتكون اديم الانسان من طبقتين متباينتين مستقلتين يدعى احداهما البشرة او الاهاب وهى الطبقة الخارجية والثانية هى طبقة الجلد الحقيقية الداخلية

ويزيدنا اقل ما نشعر من الم علما ان اديم الانسان مزود ومقوى باعصاب ومجارى للدم ينجم عنها حسن اللمس والشعور بالالم . وهى اعضاء منقية للدم كالرئتين والكلى ولها من العمل المذهل العجيب ما يحار دون ادراكه العقل اما طولها اذا افردت فثمانية وعشرون ميلا حسب آخر احصاء للفليسوف اراسماس ولسون فقد اثبت هذا الطبيب الاختصاصى فى العلوم الجلدية نظريته وتعداده بان متوسط ما ينحصر فى كل قيراط مربع من الآدمى ٢٨٠٠ الفان وثمانمائة قناة طول كل منها ربع قيراط فيكون طول مجموع اقنية القيراط الواحد المربع ٧٠٠ سبعمائة



الفصل الحادي عشر

علاقة البشرة بالصحة والجمال

تتعلق الصحة ويتوقف الجمال بل والحياة بأسرها على اتقان ذلك الدور المذهـل الذى يمثله أديم الانسان فى الجسم والذى لاغنى للانسان عنه

قد نستطيع أن نظل ثمانية أيام بل اكثر دون طعام أى دون أن تأتى المعدة بعمل ما وقد يمكن أن يضرب الـكبد عن العمل أياماً دون أن تبدو علينا علائم الاحتضار ولـكن هيهات لنا أن يمس أديم جسمنا أى سوء أو ضرر فيعجز عن أداء وظيفته فى الجسم بضع ساعات دون أن نموت

حدث لما صعد ليو العاشر الى العرش الدينى (عرش البابوية) ان ألبس المحتفلون به طفلا صغيراً جلابيب من الذهب حتى لم يبق مكان من جسمه الا غطى وطوق بالابريز ثم طافوا به شوارع فلورنسا ليمثلوا على زعمهم (عصر الذهب).. ولـكن ما كان أشد اندهاشهم وما اكبر ما استولى عليهم من الهول والرعب اذ رأوا ذلك الطفل المسكين وقد ارتعش ارتعاشاً عنيفاً وتشنجت اعصابه وسقط لا حراك ولا أثر للحياة به ... وما كان ذلك الا لان الذهب قد أوقف جلد الطفل عن عمله فحجبه من الهواء ومنعه عن التنفس

والافراز واحتمال ذلك من المستحيلات

فاذا أهملنا أن نعتني بنظافة أجسامنا فاوقفنا الثمانية وعشرين ميلا السالف ذكرها فيما تقدم عن عملها فيهات أن يحدث ذلك دون جزاء فان تعاقب الامراض كحادث طبيعي وتتابع الادواء ولا غرابة كامر منتظر

لايمكن أن يبلغ الحسن منتهاه أو يصل الجمال غايتـه مهما تناسبت الاعضاء ودق تركيبها دون أن يكون للون البشرة نقاء الاهاب وصفاء الطلعة وبهاء المنظر القسط الاوفر فى ذلك . فاين الحسن ممن علا وجهه اصفرار يشبه اصفرار الموت . واين الجمال ممن شوه حسن منظرهم حبات أو بزات أو تجعد أو ارتخاء

ان جمال المنظر وبهـاء الطلعة يتوقفان على فطرة البشرة وطبيعتها وعلى حسن المنظر يتوقف الجمال . فمن ذا الذي يستطيع أن يتصور وجهاً بشعاً رديئاً ان كان فى طلعته شئ من البهاء والرواء

قد يكون الوجه بسيطاً فى حسنه ليس غاية فى جماله ولـكنه بتورد حديه وصفاء لونه يملك من الناظر عطفه واستمالته

والآن فكل ما يصيب الجـلد من أذى أو اهمال فلا تقع مسئوليته الا على صاحبـه ولذا كان من أوجب الواجبات على الذين ينشدون صيانة جمالهم أن يبذلوا فى سبيل الاعتناء ببشرة اجسامهم كل رخيص وغال

الفصل الثاني عشر

﴿ تأثير الجهد الفكرى بالبشرة ﴾

ان من المحقق المشاهد بالعيان ان للاضطرابات الفكرية على بشرة جسم الانسان تأثيرا شديدا كالتأثير الناجم عن البرد سواء بسواء . فان تلك العوامل الشديدة كالخوف والحزن من الاسباب التي تضعف التنفس كما تخفض دورة الدم فى أوعية الجسم وشرايينه وكلاهما سبب فى شحوب لون البشرة وميلها الى الاصفرار وايقاف الافراز واضعاف الاعصاب أن تقوم بوظيفتها فى الجسم

أما الغضب وانفعال النفس فانهما يؤديان الى الاسراع فى التنفس والالباب فى الدم فترفع درجة الحرارة فى الجلد وتلبسه حالا باللون الدموى وتنتهى هـذه الحال بانتفاخ فى الجسم وصلابة وامتداد فى طبقته الخارجية وقد تؤدى مثل هذه التأثيرات الى أمراض جلدية مؤذية وعلى الاخص مما ذكر الحزن الشديد . وما الامبتجو وهى احـدى أنواع الجذام الا ناشئة عن الخوف والحزن والاضطراب

قال الدكتور ويلكنسون فى وصفه بشرة الجسم

هناك يودع الحب والحياء لونهما المتورد الجميل. هناك يصبغ الخجل المعيب صبغة الخزى والهون . هناك يترك البغض والحزن

ذلك البياض المبتذل . هناك يسدل الحسد والغيرة ستارهما الازرق الرهيب . هنالك يلبس الغضب ثوبه الاسود المهيب . هناك يبرز اليأس والقنوط فى بياض الموتي المخيف . هناك يحاول الرياء والنفاق محو تلك المظاهر واحداً بعد الآخر . هناك يتجلى الذكاء وهو سلطان الضياء والاشراق فى أشعته الابدية تحيط به هالته الفطرية الاولى . هناك تصفو تلك البشرة التى هي ميزان الطبيعة البشرية بما يبدو من صور الاعداد لها ولانتقاء

الفصل الثالث عشر

فى تأثير الطقس على البشرة

يجب أن يجتنب كل من أودع بهاء فى المنظر أو صفاء فى الطلعة أو كان ممن يقدون رواء اللون وجماله قدرهما التعرض لحرارة الشمس فلا يظل تحته جمر أشعتها المحرقة (خصوصاً فى مثل قطرنا هذا) فينتهى الامر ببشرته الى الخشونة والجفاف بل الى الدبغ والارقاط . وكذلك البرد اذا اشتد الى حد غير صالح فاول ما ينجم عنه امساك ينتهى الى دخول بعض من الدم فى الاوعية الشعرية . يتلو هذا نقص فى الدم في بعض الامكنة النائية عن مراكز الحرارة فيتسبب عنه تخدير فى النظام العضلى كلنا عالم به

وهو وان كان تأثيراً وقتياً الا انه معقب برد فعل فى النظام الكلى حيث يجعل المأمور هاج بعد عطلته القائته يعود الى العمل بقوة اكبر فيظهر على سطح الجلد اللون الاحمر اللامع الذى كثيراً ما يبدو على وجوه بعض الناس فى الايام الشديدة البرد

أما البرودة فقد تفيد بعض الذين يتمتعون بصحة حسنة اذا كان الهواء جافاً صحياً وخصوصاً اذا استعملت بعض الالعاب أو التمرينات الرياضيــة [ويختلف تأثير الهواء الرطب على الفطرة والتركيب الادمى فيمتص الجسم من الرطوبة قدراً عظيما بمجرد التعرض اليها وتزداد زنته حالا ولـكن تأثيره على البشرة ولونها غير صالح كما يثبت ذلك لون ساكنى هولاندا . وأضر الهواء بالصحة ما كان بارداً رطباً وله من التأثير السيء على الصــغير والـكبير سواء

وخير الهواء ما كان فى فصــل الشتاء اولا رطوبة به على الاطلاق وهى فرصة غالية لمن أراد التنزه

وأما عدم البقاء فى طقس واحد أى سرعة الانتقال من مكان لآخر يختلفان هواء وطقساً فهو خطر فى غالب الاحيان فالانتقال من البرد الى الحر أخف وطأة وأقـل ضررا من العكس فان الانتقال من الحر الى البرد يعوق عمل الجـلد الافرازى ويؤذيه ويسبب التهاباً في غشاء الانف والزور . وبالتبع يجب اجتناب

التغييرات الجوية الاصطناعية مطلقاً كالخروج من مكان شديد الحرارة الى الهواء البارد خارجه فانه أضر بكثير التقلبات الطبيعية فمن عرض نفسه تارة للحر وأخرى للبرد وحيناً للجفاف وآناً للرطوبة فقد صلبت بشرته وجفت واستهدف نفسه وحياته لضرر كبير

الفصل الرابع عشر

لون البشرة قبحه وعلاجه

ليس من سبب يدعو لقبح طلعة الوجه ولونه سوى اهمالنا شرائع الصحة وقوانينها تلك الشرائع التى تبدو لاعيننا صغيرة حقيرة لا يعتد بنقضها . تلك الشرائع التى كانت عكس ما كنا نتوهم والتى عليها يتوقف الصحة والسعادة

من ذلك طعام يضر بالجهاز الهضمى وعادات غير صالحة وهواء غير نقى وارجاء ساعات الراحة والنوم واهمال الرياضة وهكذا من مثل تلك العوامل التى تضر بالصحة ضررا وتقف حائلا دون حسن الطلعة وجمالها . من ذلك التأثيرات والانفعالات النفسانية كاخضرار الوجه عند الغيرة والحسد واصفراره عند القلق

والحزن وتقطبه عند الغيظ والكدر . من ذلك أيضاً انه لا يقبح طلعتهم ولا يسوء منظرهم الا الذين يشكون غالباً سوء الهضم وهو متأت اما من افراط فى الطعام أو من تناول ما كان واجباً عليهم تركه (وسنفرد للغذاآت المفيدة والضارة فصولا آتية)

وقد يكون اصفرار الوجه والنحول أيضاً نتيجة عجز الكبد عن تأدية وظيفته فى الجسم وما المسؤل عن ذلك سواناقان من النادر أن لا يفيد فى هذه الحال الغذاء الصالح والهواء النقى

وأما اصفرار البشرة مع بياض الشفاه فهو دليل على فقر فى الدم أو تملك حالة الضعف من صاحبها وان لم يبد ضعف ظاهرى ما وهو دليل على حاجة الجسم الى زيادة فى العافية وينشأ هذا عن طعام غير مغذ أو هواء قل منه الاكسوجين واما اجهاد فى الاعصاب واما نقص أو تلف فى الدم أو سائل حيوى آخر . وفى هذه الحالة يجب أن نوجه كل عنايتنا شطر الصحة الكلية وان نأمر بما يأمر قانون الصحة قبل ان نلتفت لاصلاح المنظر واللون فيصلحا من تلقاء نفسيهما تبعاً



الفصل الخامس عشر

فى الاغذية المشوهة

قلنا فى الفصول السالفة ان من يرجو بهاء طلعتـه وجمال صورته يجب عليه ان يلتمس صلاح غذائه ولقد يكون فى هذا شئ من الريبة أو الانكار ولـكن لا يسع من داوم مراعاة غدائه الا ان يقتنع بما نال من فائدة وربح من خير

اول ما يجب اجتنابه القهوة والشاى فكلاهما ضار بالصحة فالشاى هو اكبر عامل فى عسر الهضم والقهوة مضيعة لاعضاء العصبيين هذا فضلا عما تؤتيه من الشحوب والاصفرار اما المسكرات فلا حاجـة للـكلام عن سوء نتيجتها وخير لمن اراد السلامة على العموم ان يهجرها هجرا لا وصل بعده

اما الاطعمة فنها الفطائر بكافة انواعها وكثير من المستحضرات النشوية وكل حامض او مخلل او مملح او مسكر محفوظ للمبيع الى حين فيجب ان يراعى فى تناولها غاية الاعتدال ومثلها المواد الدهنية كالزبد والمسلى فانها سبب البثرات واللطخات وعلى الاخص المتبلات فاحسن من الاقلال منها تركها بالـكلية

من الناس من سلبت وجوههم كل حسن وبهاء ذوى جلد خشن متجمـد وأجسام كانهـا هيا كل من عظام وصحة لا تفتأ

فى شكوى بين آن وآخر وما لذلك من سبب غير اعتمادهم على مثل تلك الاطعمة الحجرية اليابسة كالعيش الصلب والكعك والفطير وغيره وليت يقف ضرر هذه الاطعمة الى هذا الحد ولكنها كذلك سبب كبير فى رداءة الاسنان وفى بثرات الجسم ولطخاته وفى الصداع فى أوقات البرد ويصل الضرر منها غايته اذا صادفت انقباضاً فى المعدة

وترى قوماً آخرين قد بلغوا من الظرف منتهاه صفاء فى الطلعة ورواء في اللون وامتلاء فى الجسم وليناً فى العظم واولئك هم المقتصرون فى طعام يومهم على الخضراوات والفواكه والسمك والبيض وأمثالها

الفصل السادس عشر

﴿ فى احراز الجمال ﴾

﴿ وقيمته وفوائده ﴾

قال افلاطون عبارة فى هذا المعنى مأثورة وهى ان أحسن هبات الطبيعة اثنتان العقل السامي والجمال الرائع وبعبارته فضل هاتين الهبتين على بقية المواهب الهامة كالغنى والقوة والعظمة والمراتب العالية والشرف الباذخ .

ولابد من معترض يقول اعطني صحة وكفى وقد فات المعترض ان الجمال والصحة إلفان متلازمان لاينفك احدهما عن الآخر . أدر الطرف فى المناظر الطبيعية صنع يد الخالق ترآيات الجمال الباهر وغايات الحسن الزاهر . فهذه الازاهر باشكالها المختلفة والوانها البديعة تسحر الناظر بما خصها به الله من غرابة التركيب وكمال الرونق والبهاء وهناك الاطيار بأثوابها الزاهية ووشيها البديع فان كان هذا حظ هذه من الجمال وكمال الهيئة وبهاء الطلعة وهو المخلوق على صورته تعالى وذو النفس العاقلة والصورة الكاملة المقدسة . واذا انعمنا النظر رأينا أن لكل ذى حياة سهماً من الجمال الذى يحسب بعد الصفات الطيبة والاخلاق السامية والمبادئ الكريمة أعظم عالم يؤثر فى النفس وله أشد وقع في القلب والعقل. فكم من نظرة جذبت قلباً وأسرت عقلا وجعلت الناظر صديقاً صدوقاً وصفياً ودوداً مدى الحياة . وكم من التفاتة الى وجه صبيح أخذت بمجامع فؤاد الناظر فأدت الى ارتباط بعهود المحبة والولاء وقضاء حياة ملأى بضروب السعادة والصفاء . وكم من وجه لايقع النظر عليه حتى تأخذ الناظر رأفة بصاحبه فيمد اليه يد الحنان والاحسان ليرفعه من درك البلاء الى أوج الهناء . ولكن كم من جميل يتوسل بالجمال الى جر ذيول العار والتمرغ فى حمأة الاثم الى ان يمحى اسمه من قائمة الانسان. فالجمال

اذا كالنار يؤذى ويفيد اوكالسيف يكون سبيلا الى المجد أو سبيلا الى الهوان . وان فتاة قالت مرة « وجهى ثروتى » وصدق ماقالت اذ كان جمالها وسيلة الى ارتقائها ورفعة شأنها اذا اقترنت بعقل فاضل . والقاعدة هي ان الجميل يفلح فيما يعمل بشرط ان لاتشوب الجمال شوائب وكثيرا مايستخدم التاجر جميلا جذبا للناس . وكثيرا مايشفى الطبيب الجميل العليل بصباحة وجهه اكثر منه بطبه . وكثيرا مايفوز المحامى بحسن خلقه اكثر من فوزه بكثرة علمه بوجوه المحاماة . فالجمال امادرك الى البلاء وامادرج الى الهناء

الفصل السابع عشر

﴿ فى اقسام الجمال — وادواره الثلاثة فى المرأة ﴾

حد بعضهم الجمال بكلمة واحدة وهى « التناسب » اى ان يكون كل من الاعضاء على نسبة مع غيره فى الصغر والكبر فمتى وجد التناسب وجد الجمال لامحالة . فما اقبح الرأس الكبير على الجسم الصغير والانف العريض فى الوجه الضيق . وأما اذا تناسبت الاعضاء فى تركيبها اى كانت الرجلان واليدان مناسبة للصدر والقوام والرأس مناسبا لباقى الجسم . والعينان والحاجبان والانف والفم مناسبة للوجه على اختلاف استدارته واستطالته تم الجمال

بكل معانيه وجاءت الجملة جميلة

وقد قسم الجمال الى قسمين افرادى واجمالي والمراد بالاول ان يكون كل من الاعضاء جميلا بذاته فقد تنظر الى أعضاء انسان كل بمفرده فتراه جميلا واما اذا نظرت اليها معاً فلا ترى فى جملتها جمالا . وتنظر الى أعضاء آخر كل بمفرده فلا تستحسنه ولكن اذا نظرت اليها معاً رأيت جمالا باهرا وهذا مايريدونه بقولهم فلان جميل الجملة وهناك قسم ثالث من اقسام الجمال وهو الجمال المطلق وهو ماتستحسن فيه كلا من الاعضاء مفردا ومع غيره فصاحب مثل هذا الجمال جميل اذا نظرت اليها افراداً أواجمالا وذلك الجمال نادر ولذلك كان قدماء الرومان اذا اراد احدهم نحت تمثال اختار أناساً قد استحسن فى كل منهم عضوا وجمع ما استحسنه من الاعضاء فى تمثاله

والغريب فى أمر الجمال اختلافه فى الاذواق فقد يحسب الواحد شخصاً جميلا ولا يرى الآخر فيه شيئاً من الجمال وعلل أهل هذا البحث هذه الغرابة بأن لكل من الناس مغنطيسية أو قوة جاذبة او كهربائية لاتؤثر الا فى من تؤثر فيهم ممن يقبل تأثيرها فاذا صح ذلك كان كآلة التلغراف اللاسكي فهى تؤثر فى الآلة القابلة الموقعة على حال تقبل معه التأثير فاذا اختلف هذا الحال بطل التأثير

واختلاف الاذواق ناجم عن اختلاف البلدان والعادات فالشرقي يميل الى نوع من الجمـال والغربي الى آخر والحضري الى نوع والبدوى الى آخر . وعلى ما أرى ان اركان الجمال هي حسن البشرة وجمال الاعضاء وحسن تناسبها فاذا اجتمعت هذه بدا الجمال الفتان ولا يخفى ان للعواطف تأثيراً فى الجمال شديداً وللافكار ايضاً تأثير وجمال النفس يبدى فى الوجه جمالا . وان الجمال غير الجاذبية فرب جذابة فتنت وهي غير جميلة ومن الناس من تجذبه ابتسامة او كلمة اوحركة أو اشارة ولا يكون للجمال يد فى ذلك

وان لجمال المرأة ثلاثة ادوار فالاول من الطفولة الى البلوغ الذى يغلب أن يكون ما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة وفى هـذا الدور تزرع بذور الجمال التى تثمر فى الدور الثانى وتلك البذور هى البشاشة والافـكار السليمة والمسرة واللطف والقناعة وجميع الصفات الحسنة التى تحسب اسا لـكل نوع من الجمال

ومن هم الزارعون ان لم يكونوا الوالدين والوالدات فاذاقاموا بهذا الواجب أعدوا لبناتهم مستقبلا حسناً بدون البائنة (الدوطة) التى يرزح الوالدون تحت اثقالها فهذه المحاسن خير من الاموال لهن

والدور الثانى من البلوغ الى الخامسة والاربعين أو الخمسين وفيه يتكامل الجمال فيزداد الوجه صباحة والعينان حلاوة والقد

وشاقة والصدر اتساعاًمضافاً الىذلك ماتؤثره النفس وتكامل نمو الاعضاءوفيه يتخذ الجمال اماهبطاً الى الجحيم واما مرقاة الى السماء

والثالث من الخامسة والاربعين الى الخامسة والستين وفيه يسمن الوجه وسائر الاعضاء وتبدو التجعدات فى الجلد بسبب عدم امتصاص المادة الدهنية تحت سطح الجلد وفى هذا الدور تأخذ زهرة الجمال فى الذبول وتظهر علامات الشيخوخة فتتجعد البشرة وتنحنى القامة ويضعف الجسم وينحل . وعندى أن المرأة تستطيع ان تحفظ جمالها على اتمه الى الخمسين من عمرها وعلى ذلك شواهد كثيرة من ربات الجمال اللواتى يعجبن بحسنهن وبهائهن فى هذا السن كهيلانة تراودة وكليوبترة وغيرهما ممن حفظ لنا التاريخ أخبارهن

الفصل الثامن عشر

﴿فى امكانية احراز الجمال﴾

قال والد لولده ساعة وداعه « لاأسألك شيئاً الا ان تعود الى بهيئتك الحاضرة » وهى وصية جديرة بأن تكتب بماءالذهب فمن أهم واجبات المرءالاحتفاظ بماخصه الله بهمن الجمال . والوجه مرآة فيها ترى هيئة صاحبه الادبية وصحيفة سطر عليها تاريخ

حياته فالمرء مسؤول عن صباحة وجهه وبهاء طلعته فهو يستطيع بقاءهما بحكمه على طباعه وتثقيف اخلاقه وبان يغرس فيه المبادئ السامية والعواطف النبيلة التى من شأنها ايجاد جاذبية فى صاحبها وتلك الجاذبية تبدو لاول وهلة للناظر فيميز بينها وبين ذى وجه يدفع عنه نظر الناظر كراهة واشمئزازاً حتى ان الاطفال تميزها فتراهم يميلون الى شخص وينفرون من آخر : وكم نلاحظ ذلك حين نلقي الناس فانا نرى بعضهم فنميل بكليتنا اليه وبعضهم فننفر منه والسر فى ذلك ما أبناه من أمر هذه الجاذبية أما والحالة هذه تستطيع المرأة أن تبتدئ بتكييف هيئتها وتحسين ملامحها وتجميل صورتها من الصغر وهو السن الذى فيه تزرع بذور المبادئ وتؤسس مباني الاخلاق والصفات فتصبح بعد ذلك ملكات راسخات فى الحياة فترقم على المحيا اما بشاشة أو عبوساً وعلى العيون حلاوة أو شدة وعلى اللسان ظرفاً وحكمة أو فحشاً وبذاءة وما اكثر الذين لم يراعوا هذه فى الصغر فضلوا سبيلا وتخلقوا بالاخلاق الذميمة ثم أفاقوا فأرادوا تملصاً مما وقعوا فيه فما استطاعوا الى ذلك سبيلا الا بعد الشدائد الشديدة والحق ان كل عادة تباد لدى القصد الثابت والعزم الوطيد . وعليه فالجمال ليس مما لا ينال ولا هو مما يعسر احرازه بل هو سهل احرازه اذا كانت ارادة

نعم ان الانف الكبير لا يصير صغيرا ولا الوجه المستطيل

وجهاً مستديرا ولا يصير القصير القامة طويلها ومع ذلك يستطيع ذو الانف الكبير اوالوجه المستطيل اوالقامة القصيرة ان يكون جميلا بمراعاة ما مر من جهة الاخلاق فان ذلك يوجد ظرفاً وخفة روح فتستر العيوب وتكمل النقائص يكون ذلك مع مراعاة القواعد الصحية التى ستأتى فى بابها وانتقاء الملابس كل المناسبة وأؤكد للسيدة التى تتبع هذه النصائح صيرورتها آية بجمالها وغاية بذكائها

الفصل التاسع عشر

﴿ فى كيفية تغيير الوجه ﴾

يخال لاول وهلة أن تغيير الوجه مستحيل ولكن اذا درسنا هذا الموضوع درساً فلسفياً رأينا ذلك من الامور السهلة العادية التى نجريها كل يوم من حياتنا مقودين اليها بحكم لا نستطيع مخالفته . وهذا التغيير يكون إما من الجمال الى القبح ومن الانس والبشاشة الي التجهم والعبوس واما بالعكس . والحاكم فى هذه التغييرات أو القوة المدبرة فيها هى العقل المصدر الاوامر للوجه بالاصفرار أو الاحمرار بالغم أو بالفرح بالشحوب أو بالرواء ومن من البشر لا يخضع لهذه الاوامر والاحكام التى لا بد من نفوذها فالوجه اذاً مرآة تظهر فيهـا انفعالات النفس وتأثيرات العقل .

ومن يهمه أن يكون حسناً جميلا فعليه بتهذيب عقله ونفسه ليكونا حكمين حكيمين يصدران الاوامر فى ما من شأنه أن تجيء بالمسرة والهناء والمحبة والثقة وعدم الاهتمام بالامور القليلة الصعوبة وبما يفسر كل هموم الحياة بانها تعمل معاً للخير . واذ ذاك يطفح الوجه بشراً ويصير القبيح فيه مليحاً بل ينتقل من القباحة الفاحشة الى الصباحة البالغة الغاية

واذا أردت تصديق ما ذكر خذ مرآة فى يدك وانظر فيها الى وجهك نحواً من ربع ساعة وأنت مفتر الثغر متأملا في سعادة الحياة وأفراحها طاوياً كشحاً عن أتراحها ممتلئ القلب رجاء وأملا — اذا فعلت ذلك رأيت فى آخر هذا الوقت القصير ان وجهك زاد اشراقاً ونضارة وانك قد تحولت من حال الى حال من الكآبة الى البشر . وليس هذا التغيير وهماً بل حقيقة فمن يستطيع انكار فائدة رياضية العضل والضرر الناتج من عدم رياضتها . والضحك والمسرات من خير رائضات عضل الوجه اذ بها تزيد قوة الدورة الدموية فيزداد الوجه صباحة واشراقاً



الفصل العشرون

﴿ فى صفرة الوجه وأسبابها — والوقاية منها — وعلاجها ﴾

من مأثور الكلام « ان العقل السليم فى الجسم السليم » وإذا قلنا هنا ان الوجه المليح للجسم الصحيح صح فى هـذا كما هو صحيح فى ذلك لشدة علاقة الوجه بالعقل كما رأيت سابقاً . فالوجه مؤلف من الجلد نفسه الذى يغطى سائر الجسم وهو مؤلف من طبقتين سطحية وهى مركبة من كريات صغيرة قشرية (كقشر السمك) يفصل بينها مسام صغيرة للهواء وهى شفافة خاليـة من الشرايين ولـكن لها مسام للمفاصل وبعض الاعصاب وهى تتغير ابداً فتسقط عن سطح الجلد ويقوم غيرها مقامها

والثانية هى الجلد الحقيقى وهو مركب من نسيج ليفى كثير الاوعية الدموية وفيه أعصاب وغـدد افرازية دهنية لتليين الشعر وغدد عرقية عند أصول الشعر

وأما الاعصاب المنوط بها تلوين الوجه فثلاثة أولها ما يمدد الشرايين وثانيها الاعصاب التى تصغر حجمها وثالثهـا التى تحفظ توازن السمن وعلى هـذه الثلاثة الانواع وعلى الدورة الدموية فى الوجنتين يتوقف لونهما . لـكن اذا كانت الاعصاب المصغرة للشرايين هى الفعالة نتج عن ذلك صفرة الوجه هذا اذا لم يكن

أسباب أخرى تمنع الدورة الدموية أو تسبب قلة الدم وعدم نقاوته كأمراض الكبد وأخصها اليرقان أو أمراض الكليتين والمعدة والميخوليا فهذه جميعها من مسببات صفرة اللون وسنأتى على تفصيل الوقاية من كل منها فى بابه

وكما أن الصحة تسربل بالصباحة والملاحة فهكذا المرض يوشح بالشناعة والقباحة . ويؤثر فى الصحة الطعام والهواء والراحة والنوم وأمور كثيرة مما يتعلق بالصحة . والجسم يشبه بستاناً بستانيه الارادة فيها نغرس ما يزهر زهراً عطرياً وشجراً يثمر شهياً أو ما هو ضد ذلك مما يزهر زهراً كريه الرائحة ويثمر مراً وحنظلا

وللجمال علاقة شديدة بالصحة فهى روحه وهما متلازمان لا ينفك أحدهما عن الآخر فاذا ازدادت ازداد واذا قلت قل . فاذا أردت لوناً بهياً وخداً وردياً فعليك بالمحافظة على جسم صحيح وعقل سليم ونفس أبية

وان منع صفرة الوجه وعلاجها يتمان باتقاء الاسباب الضارة واتباع النافعة . فان كانت الصفرة عن مرض فليعالج أو عن هم وغم فلننف أسبابهما واذا كانت طبيعية فعليك بما يأتي — (١) ادلك الوجه يومياً قبل النوم بمنشفة خشنة نحواً من ربع ساعة (٢) دهنه كل يوم صباحاً قبل غسله بالسبيرتو أو ماء كولونيا فهو

يقوى الدورة الدموية والاعصاب الممددة للشرايين (٣) ضع لزقة ماء بارد وبعدها لزقة ماء حار وكرر ذلك الى نصف ساعة ويفضل أن يوضع قليل من ملح الطعام فى الماء فان الجلد يمتصه وهو مقو للدم وهذه الطريقة ناجعة لا محالة وليس فيها شئ من الضرر (٤) اضحك يومياً مدة من الزمن . فاذا روعيت هذه الشروط السهلة انجبت وجهاً وردياً وطلعة زاهرة ومحياً جذاباً ما يغنى عن الدهان الضار والمساحيق السامة



الفصل الحادى والعشرون .

فى شحوب الوجه – أسبابه — وعلاجه

يقال ان خير الامور أوسطها وان ذلك يصح فى الوجه من سمنه فشحوب الوجه مقل بجماله وفرط سمنه مثل شحوبه وأما الوجه المتوسط بين الاثنين فجامع الجمال والجاذبية . ولما كان الوجه جزءاً من الجسم كان متأثراً لتأثره فيضعف فى ضعفه ويسمن فى سمنه وان ذلك لمتوقف على مراعاة القواعد الصحية التى ستذكر فى بابها والتى من شأنها جعل الوجه ممتلئاً مستديراً وسيما . الا أن في الناس فئة كبيرة تخالف هذه القاعدة فلا تكون نسبة بين الوجوه وسائر الجسوم فيكون الجسم سميناً والوجه شاحباً وقد

يكون بعكس ذلك وقد جرب الاطباء كثيراً من زمن بعيد الى الآن فى استنباط أدوية واستعمال طرق متنوعة لتسمين الوجوه الشاحبة فى الجسوم السمينة ورجعوا بخفى حنين فان الوسائط التى استعانوا بها كحقن الوجه تحت بشرته بمادة لا تمتص كانت ضارة جداً فانها وان ضخمت الوجه واظهرته سميناً فان ذلك لم يكن الا الى حين ثم يأخذ رد الفعل فى الظهور وربما أدى الى ظهور خراج يشوه الوجه بدلا من تحسينه . وقد استبدل أطباء اليوم طرق الاقدمين بالاستعانة بالكهربائية وقد اخترعوا آلات عديده لهذه الغاية وذلك بايصال مجرى كهربائى الى الوجه وبه يتقوى الدم وتراض العضلات فهذه الطريق وان كانت تفيد احياناً فهى عسرة الاستعمال وصعبة المنال لكثرة ما تستدعى من النفقات والمعدات

أما الطريقة التى تجمع بين السهولة والفائدة وعدم الاتفاق فتقوم بترويض عضل الوجه الذى يزيد اشراق الوجه ويكسبه لوناً شائقاً وسمناً يزيده جمالا على جمال . ولما كانت اكبر عضل الوجه تلك التى تتمدد بملء الفم هواء أو ماء فخير رياضة هى أن يملأ الفم ماء أو هواء ثم يفرغ على التوالى نحو ربع ساعة كل يوم فيكون ذلك وسيلة شديدة الفعل فى توليد القوة والحياة فى الوجه واذا أضيف الى هذه الرياضة رياضة أخرى تقوم بذلك

الوجه بنشفة خشنة مبتدءاً من الانف الى جهة الاذن على الجانبين تزداد الفائدة كثيراً

وأما العضل المكون ما تحت العينين من الوجه فرياضته الضحك والسرور فعلى من يرغب فى أن يكون ذلك الجزء سميناً فليضحك كل يوم الى أن يتعب ذلك العضل . وباستعمال هاتين الطريقتين أسبوعاً واحداً تظهر الفائدة المطلوبة فواظبي عليهما أيتها السيدة الشاحبة الوجه ولو اعتراك الملل والتعب فلا بد دون الشهد من من ابر النحل

الفصل الثانى والعشرون

فى تغيرات الجمال

تكون تغيرات جمال الوجوه فى الاكثر فى ذوى الامزجة العصبية الذين يتأثرون لاقل انفعال داخلياً كان أم خارجياً ويتلونون تبعاً للتأثيرات العقلية المحزنة أو المفرحة فتظهر الهيئة فى الفرح بجمال لا يكون لها فى الحزن . وتظهر هذه التغيرات تبعاً للاحوال والازمان فمنهم من يظهر فى النزهة أجمل منه فى البيت . ومنهم من يكونون كالانوار الصناعية لا تبدو الا ليلا

ومنهم من يظهرون فى الصباح أجمل منهم فى غيره من الاوقات فعلى كل ان يراعى مراعاة دقيقة الاحوال والازمان التى فيها يظهر بأتمام جمـاله حتى اذا عرف ذلك معرفة دقيقة كيف حياته على تلك المعرفة

ومن الملاحظ المختبر ان صفحة الوجه اليسرى تكون فى الغالب أجمل من اليمنى ويتحقق هـذا بالامعان فى بعض الوجوه وملاحظة الفرق بين الصفحتين . ويعرف هذه الحقيقة الراقصات والممثلات فانهن اذا اردن التأثير فى الناظرين حولن اليهم الجانب الايسر من الوجه . وعلى هذا المبدأ نرى الرجال والسيدات يميلون لباس الرأس الى الجانب الايمن ليظهر الايسر بتمامه . أما المؤثرات فى محاسن الهيئة فهى التغيرات الجوية كالحر والبرد وكذلك الطعام والحزن والارق والانفعالات النفسية فهذه جميعها تفعل كثيراً فى تحسين الطلعة البشرية وفى عكس ذلك



الفصل الثالث والعشرون

فى حب الصبا - وقايته — وعلاجه

تظهر هذه البثور على الغالب فى الوجه واسمها يدل على زمان ظهورها الا أنها قد تصيب متوسطى السن وتتفاوت حجماً فمنها

ما تكون صغاراً تنتشر فى الوجه وتشوهه ومنها ما تكون
كباراً على قلة فى العدد فيتكون فيها مادة صديدية فاذا زالت
أبقت آثاراً كالجدرى لا تزول . وكم وجه أغر ذهبت ملاحته بهذا
الداء البسيط الذى لا يصحبه ألم فى الغالب لكنه يسبب سوء
هضم وتعب عقل ولا سيما فى الاناث

وسبب هذا الحب ايقاف قناة الغدد ذات الافراز الزيتى
وأهم أسبابه سوء الهضم والامساك وانحطاط البنية وضعفها .
وشفاء البعض منه بعد الزواج دليل على انه ينتج أحياناً عن تغيرات
فى الاعضاء التناسلية . قال أحد مشاهير الاطباء « ان كيفية
وجوهنا تتعلق بما نأكل » فكم من الامراض الجلدية ما لها سبب
الا الافراط فى بعض المآكل . التى منها الحلويات والمواد النشوية
على أنواعها . فالخبز السخن والجوز واللوز والفستق والجبن
والقهوة والشاى والشكولاته وجميع المآكل المقلية واللبن والرز
والبطاطا والزبدة والحوامض كالخل والليمون وغيرهما — كل
هذه تضر بالمصاب بحب الصبا فعليه تجنبها اذا أراد شفاء عاجلا .
والمشروبات الروحية من الممنوعات كلياً . وأما المآكل الموافقة
فى مثل هذه الحال فالتى تهضم سريعاً والخالية من المواد الدهنية
وأحسنها ما يأتى — كفتة مشوية قليلا — واللحم (الهبر)
مسلوقاً أو مطبوخاً مع شئ من الخضر بدون أن تقلى والاسماك

مسلوقة أو مشوية ويستثنى الفسيخ (نوع من السمك المقدد) . والخبز الاسمر — والخضر المسلوقة جيداً الغير المقلية كالسبانخ والبندورة والبصل المشوى أو الاخضر والخس والبقدونس والجرجير والباميا والباذنجان والقرع والفاصوليا والكرمب والسلطة على أنواعها وأحسنها السلطة الخضراوية الممزوجة بالزيت الطيب وبعض الحامض فانها نافعة كثيراً وملينة للمعدة — والفواكه جميعها نافعة كالتفاح والعنب والبرتقال والاجاص والخوخ والبطيخ والتين والجوز الهندي فهذه كلها تفيد ولو أكلت عند القيام من النوم باكراً

واذا حدث فى المعدة امساك بعد استعمال ماذكر فيجب أن تؤخذ عند النوم ملعقة صغيرة من مسحوق السوس المركب فهو أحسن ملين غير مضر ذو طعم جيد وليس له رد فعل ومثل ذلك أخذ خمس قمحات كينا يومياً قبل النوم فهو أحسن مقو عام ويساعد فى سرعة الشفاء . ومثله استعمال لزق الماء السخن الى درجة الاحتمال قبل النوم مدة خمس دقائق ودهن الوجه بمرهم « كولد كريم » وتركه الى الصباح فانه مفيد جداً واذا لم يتم الشفاء بعد استعمال كل ما ذكر فمن الضرورى استشارة الطبيب

الفصل الرابع والعشرون

(الــكومدو) أو زؤان الوجه

يظهر الكومدو أو زؤان الوجه غالباً كنقط سوداء كثيرة العدد الى حد أنها تؤثر أحياناً في الوجه فتكسبه من لونها القاتم وأسبابها تجمد مادة الغدد المفرزة المادة الزيتية فلاتعود تستطيع اتمام عملها فان الغدة وقناتها تكونان ملآنتين من ذلك المفرز الجامد فيخرج عند الضغط عليه ويظهر بهيئة حبة زؤان صغيرة ولهذا سمي زؤان الوجه . وقال بعضهم انه مكروب صغيريدخل في قناة الغدد فيسدها ويبطل عملها

أما علاجــه فيتم بالضغط على الزؤان بالاصابع أو بمفتاح ساعة وفيه تخرج الزؤانة لذاتها . ولعل هــذه الطريقة لا تزيل السبب الفاعل اذ تعود الغــدد فتمتلئ ثانية . واذا أردت أن تكون في مأمن من ظهورها ثانية فعليك باتباع القواعدالصحية والتعليمات المار ذكرها لتقوية الجسم وان تستعمل المسحوق الآتي فانه يفيد ويكسب الوجه نعومــة وجمالا وهو حامض البوريك واكسيد الزنك والنشاء . خذ من كل من هذه أوقية طبية واخلطها معاً واستعملها كبدورة حين اللزوم

الفصل الخامس والعشرون

فى آثار الجدرى — والوقاية منها — وعلاجها

لم نعد والحمد لله نرى فى هذه الايام كثيراً من الوجوه التي، شوهها داء الجدرى المخيف كما كان يرى فى العصور الخوالى وقد تم ذلك بفضل مكتشف المصل البقرى الذى خفف كثيراً وطأة هذا الداء الهائل

أما تشويه الجدرى للوجه فسببه النفط الذي يخترق الجلد الاصلى ويكون خراجاً فى نسيجه يؤثر فى الجلد وتبقى آثاره بادية عليه بعد الشفاء . وأجىء هنا بذكر التحفظ الضرورى والعلاج الواجب قبل المرض وفى أثنائه وبعده لان الوقاية من هذا التشويه قائمة بالوقاية من الداء نفسه

أولا — التلقيح فمن قانون اكثر الحكومات جعله اجبارياً فى الناس ولا سيما فى زمن تفشى الداء وما جعل اجبارياً الا وقد تحقق نفعه فان المتلقح ينجو فى الغالب من العدوى وان أصيب فيكون الداء خفيفاً لا خطر منه على المصاب . ومع كل هذا ينكر البعض من ذوى السذاجة فائدته بانين اعتقادهم على حوادث شاذة لم يفد فيها التلقيح ناسين ان لكل قاعدة شذوذاً . وقد يكون فى مثل تلك الحوادث أن يكون اللقاح غير جيد أو قدم

خبطلت فائدته . وعندى ان من الضرورى تلقيح غير المصابين مرة كل ثلاث سنوات وتكراراً عند ظهور الداء فى أحد أفراد العائلة . وأما الاعتقاد الشائع عند كثير من البسطاء انه لا يجوز التلقيح وقت انتشار الداء فى البلدة أو الناحية ومن يتلقح يعرض نفسه للداء فهو وهم فاسد فقد علم يقيناً بالاختبار ان من يتلقح فى مثل ذلك يمتنع عنه الداء وان أصيب فتكون اصابته خفيفة فان مدة الحضانة (أى من العدوى الى ظهور الاعراض) أربعة عشر يوماً فى الغالب. ومدة ظهور أعراض التلقيح سبعة أيام فاذا لقح زيد فى حال تعرضه للعدوى فعل اللقاح فعله قبل ظهور الداء فيوقف ظهوره أو يمنعه . ويزيد هذا التأثير وينقص بنسبة الابطاح فى التلقيح بعد التعرض أو الاسراع فيه

أما طريقة التلقيح فبسيطة جداً ويعلمها الجميع على أنها لا تستغنى عن ملاحظات مفيدة — (١) يجوز التلقيح من سن ثلاثة أشهر فما فوق بشرط أن يكون الطفل صحيح الجسم قوى البنية خالياً من مرض جلدى كالاكزيما (الربة) التي تسبب أحياناً فى الملقح (هو المطعوم) التهاباً عسيراً شفاؤه (٢) يجب أن يكون التلقيح فى الذراع فى الذكور وفى عضلة الساق (البطة) فى الاناث اتقاء تشويه ذراعها (٤) يجب تنظيف محل التلقيح بمحلول الفينيك ١ — ٢٠ أو بالسبيرتو (٥) يجب حك الجلد حكا

خفيفاً الى أن يبدو الدم فيوضع اللقاح الى أن يمتزج بالدم ويترك حتي ينشف لذاته ثم يربط بقطعة من القماش النظيف اللين

وفى الغالب تظهر الاعراض فى اليوم السابع وهى حمى بسيطة تزول بلا علاج لان التلقيح هو وضع مكروب الجدرى البقرى فى الملقح فيصاب بأعراضه البسيطة التى تقيه من الجدرى البشرية

لكن فى التلقيح ثلاثة أخطار نادرة الحدوث وطرق اتقائها سهلة وهى (١) ظهور الحمرة (بنت الحمرة) ويكون فى الغالب لعدم تطهير الآلة الجارحة (٢) التهاب صديدى وهذا يمنع بغلى الآلة وتنظيف الذراع جيداً (٣) الداء الزهرى وهذا يندر حدوثه اذا كانت المادة مأخوذة من حيوان واذا لم تكن الآلة قد استعملت فى تلقيح مصاب به فاذا روعى ذلك فلا خطر من التلقيح على الاطلاق

علاج الجدرى والوقاية منه — يجب عند حدوث اصابة عزل المصاب الى غرفة لايخالطه فيها أحد غير من يقام لتمريضه وعلى الممرض ان لا يخالط أحداً واذا كان لا بد من المخالطة فليغير ثيابه قبل مقابلة الاصحاء حتى اذا عاد أرجعها وليلبس المصاب ثوباً أحمر واذ استطيع فلتكن غرفته مدهونه بالاحمر حتي لايؤثر نور الشمس بالجلد فلا يكون فى النفط صديد فينجو الوجه من التشوه وتخف وطأة الداء

والافضل أن تكون غرفة المريض منفردة بعيدة عن مساكن الاصحاء لان مكروب الجدري يتصاعد مع ما يتبخر فيتطاير في الهواء ناقلا العدوى الى مسافة ميلين ويجب أن تكون الغرفه دافئه يتجدد هواؤها مرة كل ساعتين على الاقل بفتح النوافذ وحينئذ يجب الاحتراس من تعرض المصاب للبرد فتجب تغطيته جيداً

ويجب أن يكون الاكل من السوائل كالحليب السخن بغير سكر والكوكا مع الحليب ومرق اللحم أو الفراخ الغير السمينة وشوربة العدس السخنة . ويجوز اكل البيض النيء مخفقاً بحليب مضافاً اليه فنجان صغير من الكونياك وقليل من ملح الطعام وهذا النوع نافع ولاسيما في اشتداد الداء وضعف المريض . ومن المآكل النافعة شوربة الارز وتتم باغلاء الارز في الماء ساعتين بلا سمن ولا دهن ثم يصفى ويشرب المصفى (بدون الرز) سخناً ويجب بقاء الاكل خفيفاً الى أن يجف النفط فيجوز اعطاء المريض الكفتة المشوية والنخاع ناضجاً وشوربة القرع والسبانخ مع قليل من الخبز والبيض (البرشت) وتعطى هذه الانواع ثلاثة أيام ثم يعطى الطعام العادى الا اذا حدث ما يمنع من ذلك كالحمى وغيرها .

وأما الشرب فيجب أن يكون كوكا وقهوة وكينيا كا ومن

هذا يؤخذ ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات اذا اشتد المرض وضعفت القوةوالليموناده الفاترةوماء الشعير الفاتر وماءالبنفسج والخبازى مع قليل من السكر . ويجب أن تكون هذهالمشروبات فاترة فتعجل ظهور النفط الجلدى واطفاءه

الادوية — اذا أصاب المريض قبض وكان طفلا وجب اعطاؤه ملعقة من مسحوق السوس المركب وان كان كبيراً فاثنى عشر درهماً منزيت الخروع وثلاث قمحات كينا كل صباح ومساء فى ابان المرض وفى النقه فذلك مخفف للحمى فى الداء ومقو فى مدة النقه

وأما الجلد فليدهن حين ظهور النفط بمرهم الورد أو بمرهم الخيار وبذلك يخف الاكلان ومن الواجب ربط يد المريض منعاً للحك الذى يسبب بقاء الآثار بعد الشفاء

وعلى المريض أن يستحم بعد الشفاء بالماء الفاتر استحماماً وافياً وبصابون الفنيك لتنزع القشور عن الجلد . ويجب أن تغلى ثيابه بالماء لمدة ساعة وأما الاشياء القليلة القيمة فلتحرق ويجب تبيض الغرفة بالكلس وتغسل ارضها بمحلول الفنيك ١ — ١٠

بقى أن أذكر شيئاً واحداً ذلك أن النفط يظهر فى الاغشية المخاطية كالعين والفم كما يظهر فى الجلد فيجب حين ظهوره غسل العين بمحلول البوريك ٢ — ١٠٠ وأن يتغرغر به أيضاً

أما علاج الندوب (الآثار) التي تبقى بعد الشفاء فهو الدلك بالكهربائية وبما ان ذلك مما لا يتيسر لكل واحد فالطريقة البسيطة هي الدلك باليد يومياً بمرهم الورد الى ان يضمحل المرهم ويدوم ذلك الى شهر . وليواظب على الاستحمام بالماء الفاتر مع مراعاة الطرق المذكورة لتسمين الوجه فانها تساعد فى اخفاء الآثار. ومما لا يخلو من فائدة وضع غشاء من الشاش على الوجه ليلا وذلك ان يؤتى بالقطعة المذكورة ويغطى بها الوجه وتعقد اطرافها على مؤخر الرأس بعد أن تغمس بالمحلول الآتى — خذ من الشمع الابيض اوقية طبية واذبها على حرارة خفيفة واضف اليها اوقيتين طبيتين من كل من العسل وعصير بصل الزنبق ودرهمين من ماء الورد وثلاث قطرات من عطر الورد — وابقها على الوجه مدة الليل كله



الفصل السادس والعشرون

فى النمش واسوداد البشرة

يظهر النمش فى الوجه غالباً بسبب كثرة التعرض للهواء والشمس ويصيب المرأة أحياناً بسبب مرض رحمى او مرض فى الكبد وأما الكلف الذى يظهر فى المرأة مدة الحمل فسببه تغير الدورة الدموية

فى الرحم . ومما تجب ملاحظته ان شقر الالوان وذوى الوجوه الرقيقة الحساسة معرضون للنمش واكثر من غيرهم والنمش ينتج عن ازدياد لون الجلد الحقيقى الداخلى بواسطة نقط صغيرة تظهر صفراء او حمراء . علاجه — صعب علاج هذا المرض لكونه فى طبقة الجلد الداخلية وقد يزول أحياناً الى حين ثم يعود فيظهر بالعود الى سببه وهو التعرض للشمس والهواء الجاف . وانجع علاج له الدلك يومياً قبل النوم بمحلول البوريك ٤—١٠٠ ودهنه بمزيج مركب من الحليب والكليسرين بمقادير متساوية من الاثنين واذا كان سبب النمش مرض فى الكبد والرحم فيجب علاجه قبل توقع الشفاء

السفعة (اسوداد البشرة) اما علاج السفعة فهو عدم التعرض لاشعة الشمس واتقاؤها بمظلة فى التجول او بوضع برقع على الوجه يصد الاشعة والسيدات يضعن أحياناً هذه البراقع استزادة لجمالهن . وما ذكرناه من علاج النمش يصلح علاجاً للسفعة . والاستمرار على غسل الوجه بالماء الفاتر ثم طليه بمحلول البوريك أو دهنه بعصير الليمون ممزوجاً مع الغليسرين يومياً مما يساعد فى الشفاء ويكسب البشرة لوناً شفافاً : وقيل ان مستحلب اللوز الحلو اذا استعمل دهناً اكسب الوجه بضاضة و بياضاً

الفصل السابع والعشرون

﴿ فى تحالف الجلد — والكليتين — والرئتين ﴾

يخال لاول وهلة ان الجلد انما كان للانسان غلافاً لجميع اعضاء جسمه ليكسبه جمالا ويجمل فى القامة تناسباً واستواء ويقى الاعضاء الداخلية من الطوارئ الخارجية التى لا تؤثر فيه كما تؤثر فيها — لكن له غير ماذكر أعمالا خاصة به . وهى غاية فى الاهمية — منها حفظ الجسم على درجة واحدة من الحرارة ثم لانه عضو افرازى فهو قسيم الرئتين والكليتين فى افراز فضلات الدورة الدموية لان الكليتين والجلد يفرزان فى اليوم رطلا طبياً الى ثلاثة ارطال وتفرز الكليتان وحدهما رطلا الى رطلين . فهو يعضد الكليتين وهما تعضدانه فى العمل فاذا تأخرتا قام بعملهما واذا تأخر قامتا بعمله — واذا قام أحدهما بعمل الآخر قام به على استيفاء حتى انه يكاد يعجز عن اتمام عمله الخاص . فاذا قل عمل الجلد فى البرد ولم يفرز عرقاً ازداد افراز الكليتين بزيادة افراز البول ويزداد عمل الرئتين اسرعة التنفس وعكس ذلك فى الصيف فان العرق يزداد والبول يقل . ولا تقل هذه المحالفة انفكاكاً أو زوالا ورعا استجددا الاطباء فى معالجتهم لكثير من الامراض ففى امراض الكليتين يعطون الادوية التى من شأنها تسهيل عمل

الجلد وتكثير افرازه فما كان يذهب مع البول من السموم والفضلات يذهب مع العرق وهذا سبب فساد رائحة العرق حتى انها تكون أحيانا كرائحة البول المتحلل

الفصل الثامن والعشرون

﴿في غرائب الجلد﴾

الجلد مؤلف من طبقتين خارجية وهي مؤلفة من كريات قشرية شفافة وداخلية وهي التي تكوّن الجلد الحقيقي الذي نرى مثله في جلد الحيوان من الداخل وهي مؤلفة من كريات لينة تشبه المطاط او اللبد وفيها اعصاب كثيرة شديدة الحس وكثير من الشرايين ويدل على ذلك ان الوخز بابرة صغيرة يؤلم شديداً ويسيل دماً

وفي الجلد غدد مفرزة للعرق وهي أنابيب دقاق تبتدئ من اعماق الجلد مخترقة طبقاته بتعاريج الى أن تنفذ الى سطحه — وفي راحة الكف وأخمص القدم كثير من هذه الغدد — وقد قدر بعضهم أن في العقدة المربعة منهما ٣٠٠٠ غدة وفي الجانبين ١٥٠٠ وفي الساق ٦٠٠ غدة فقط . وقدر أن معدل هذه الغدد في كل عقدة مربعة من الجلد الف واربع مائة غدة - ومساحة جلد الرجل

المتوسط نحو ٢٥٠٠ عقدة مربعة فيكون عدد الغدد فى جسمه نحو ٢٦٥٠٠٠٠٠٠ ولو وصلت هـذه الغدد لبلغ طولها ١٤ ميلا

ومن غرائب الجلد ايضاً أن فيه غدداً تفرز مادة زيتية ولهذه الغدد علاقة بالشعر شديدة — وحول اصل كل شعرة من غدتين الى اربع تفرز مادة زيتية بسبب حرارة الجسم الطبيعية وكمية المفرز قليلة لأنها ليست الا لحفظ الجلد والشعر وابقائهما فى حالتى النعومة والليونة — واذا اعتلت هذه الغدد خشن الجلد وكثر القشر فيه وربما تساقط الشعر باعتلالها

الفصل التاسع والعشرون

﴿ فى علاقة الصحة والجمال بالجلد ﴾

يجب أن لا ننسى أن الجلد من أهم الجسم فعلى اتمامـه اعماله تتوقف الصحة والحياة فهو اذاً أهم من المعده والطحال والكبد ومن الممكن أن يعيش الانسان بلا طعام اسبوعين وأن تستأصل معدته او طحاله ويبقى حياً لان اعمال مايستأصل تقوم بها اعضاء أخرى ولـكن لو بطل عمل الجلد ساعات مات صاحبه لا محالة . ولنا فى التاريخ مثال لذلك — لمـا جلس البابا لويس العاشر على

كرسى البابويه أراد أعوانه ان يمثلوا فى ذلك الاحتفال العظيم العصر الذهبي الذى ستبلغه الكنيسة فى ايامه فطلوا غلاماً بالذهب ولم تمض ساعات قليلة حتى مات الغلام بالتشنجات العصبية وما مات الا بسبب ايقاف افراز العرق وتعاظم حرارة الجسم. وهاذان العملان العرق وخفض الحرارة من أهم اعمال الجلد وله اعمال أخرى لا تقل عنهما اهمية

فالجلد جند محيط باعضاء الجسم يصونها ويدفع عنها ويلبي نداءها فالكليتان تستغيثان به فى الحر والمرض فيسرع لنجدتهما باكثار افراز العرق

ويساعد الرئتين بافراز الحامض الكربونيك القتال فيفرز مادة ١/١٠٠ مما تفرزه الرئتان وقد تتغير النسبة فى الامراض الرئوية

والقلب يستعين بالجلد دائماً فهو الذى يفرز من الدم فضلاته وسمومه بالعرق واذا لم يستطع الجلد أن يقوم بالافراز لانسداد مسامه بالاوساخ ظهر ورم فى الجلد وما ذلك الا من باب تضحية الجلد ذاته حباً بخدمة القلب . وعلاقة الجلد بالدماغ شديدة فاذا طرأ طارئ خارجى أنذر الجلد الدماغ ليدفع عن الحياة . فاذا شعر الجلد باقل ألم من عضة او لدغة او لسعة او وخزة او سقوط شئ عليه أنبأ الدماغ فيحرك العضو المتألم أو يستخدم سائر الاعضاء لدفع اضرار سبب الالم . ولولا ذلك لذهبت الحياة غنيمة

باردة لاقل خطر من هذا القبيل

ومن غرائب الجلد انه فى تصاعد الحمى يخرج من حرارة الجسم بالتبخر ولولاه كان ذلك يودى بكثير من الاحياء الى ظلمات القبور فلك أيها الجلد الامين تجب اقامة نصب اكراماً لما تبديه من الشفقة والعطف في تخفيف ويلات الانسان ودفع امراضه

وعليه فعلى الذين يهمهم أمر الحياة أن يعتنوا بجلودهم شديد العناية فهى خدم أمناء تتعب شديداً ولا تتقاضى عن اتعابها الا النظافة وأى كريم يرضى أن يرى خادمه الامين قذراً ولا سيما ان فى قذره موته هو

ولان من آيات الجمال بياض البشرة وشفوفها فلا يكون جمال والبشرة شوهاء صفراء لعدم العناية بها فياذوى الجمال النظافة — النظافة — النظافة فان الجلد ثوب يدوم مادامت الحياة فلا يجوز ان يكون قذراً وهو الامين الثمين

الفصل الثلاثون

﴿ فى تغيرات الهواء وتأثيره فى البشرة ﴾

من المقرر ان الشمس من اشد الضروريات للحياة وللجمال

وانها شديدة التأثير فى البشرة فكما انها تكسب الازهار والاثمار الوانا بديعة واشكالا جميله فهكذا هى تكسب الوجنات احمراراً وبهاء · والفرق ظاهر بين جمال الزهر المعرض لنورها وجمال غير المعرض ولا يقل عن هذا الفرق الفرق بين جمال البشر المعرضين لنورها وجمال غير المعرضين الذين لا يرون شمساً ولا نوراً حال المطروحين فى ظلمات السجون .

وليس التعرض الدائم بالمشكور فهو شديد الاضرار لامحالة ومن اضرارها اسوداد البشرة وخشونتها والنمش وكلها من آفات الجمال ولكن اضرارها لايضارع ما يضره الاحتجاب الشديد الذى يجعل وجوه الاحياء كوجوه الاموات

والبرد يضر بالجمال فهو يسبب تقلص الجلد واصفراره فيه تنقبض الشرايين ولا فرق بين برد الماء وبرد الهواء فكلاهما ضار — وعلى هذا المبدأ يصب الماء البارد على رأس المصاب بنزفه الدم لايقافه . والقشعريرة الخاصة من البرد ليست الا دفاعاً طبيعياً به تحرك العضلات التى تحت الجلد دفعاً للبرد بما ينشأ عن تحركها من الحرارة — لكن اذا طال فعل البرد فى الجسم بطل رد الفعل وحدث فى الاوردة تمدد ينتج اصفرار البشرة

اما تأثير الحر فى جلد الانسان فهو تمدد شرايينه وزيادة الدورة الدموية واكثار افراز العرق الذى يتبخر سريعاً اذا كان الهواء

جافاً فتخف الحرارة واما اذا كان الهواء رطباً فلا يكون تبخر فتبقى السوائل العرقية وتظهر على سطح الجلد فترطب الثياب التى قد تمتص احياناً من رطوبة الهواء فتزداد رطوبتها ولا ينقص ذلك من الحرارة بل يزيدها بتبريد العرق لجلد والثياب فيندفع الدم الى الاوعية الداخلية فيحس الانسان بحرارة اعظم من قبل فيلجأ الى شرب الماء تبريداً لما يحس به من الحرارة فيحدث احياناً من جراء ذلك امراض في تلك الاوعية كالبول الزلالى الناتج عن مرض الكليتين والزحير (الدوسنتاريا) الحاصل من زياده الدم فى الامعاء

وأوفق الامكنة للجلد والصحة عموماً ما كان هواؤه جافاً معتدل البرد فالبرد المعتدل يقى الجلد وسائر الاعضاء من التعرضات الفجائية لتغيرات الهواء فاذا ظهر العرق امتصه الهواء حالا لجفافه والبرد مقو للرئتين ومروض لعضلهما

والانتقال السريع من الحر الى البرد شديد الاضرار بالصحة مخشن للبشرة . والانتقال السريع من البرد الى الحر ضار الا انه لا يضر كالاول

الفصل الحادى والثلاثون

﴿ فى قبح البشرة واسبابه وعلاجه ﴾

ان للطبيعة كثيراً من السنن والنواميس الدقيقة . وهى شديدة

الاقتصاص ممن يعتدى على أحدهما . والانسان وجد جميلا فلم الفرق العظيم من جهة الجمال بين الناس ؟ والجواب ان ذلك حاصل لامحالة من تعدى تلك النواميس فحدث ماحدث من العقاب الصارم لذلك المتعدى فقبح منظره وتشوهت سحنته وقد يكون المعاقب هو المتعدى وقد يكون ابواه أو سلفه . واذا كان الابوان قويي البنية متناسبي الاعضاء مع جمال المحيا وحلاوة العينين وغزارة الشعر وحسن انتساق الاسنان اللؤلؤية جاء النسل جامعا هذه المحاسن مع حفظ الملامح المشتركة بين الوالدين والعكس بالعكس وذهب بعضهم الى ان سبب هذا التشابه — وجود سائل حيوى فى الكريات المؤلف الجسم منها وان هذا السائل يغذى القطرة البشرية الاولى فى الرجل والمرأة كليهما فيحصل التشابه فى نسلهما

وغرضى ان البحث فى الاسباب التى يسببها الانسان لنفسه والتى تكتب على محياه آيات الجمال او القبح والتى تصيره جذاباً او منفراً — فالشراهة فى المآكل والمشارب وفساد الهواء الذى يتنفس منه وعدم الرياضة الجسدية اليومية والسهر الطويل والعادات السرية القبيحة وعدم النظافة الجسدية والعقلية — كل هذه من مسببات القبح والدمامة إما عاجلا او آجلا

وللانفعالات النفسية تأثير شديد فى البشرة فالغم والهم يبديان على المحيا هزالا وشحوباً ويورثان اصفراراً والحسد والنميمة

لوناً ضارباً الى الخضرة قبيحاً واليأس والقنوط لوناً ترابياً والخبث يلونه بلون الحرباء والحزن يمثل زرقة السماء . اما المحبة فتجعله يفيض جمالا ويتدفق نوراً وتنبت عليه ورداً نضيراً وتكتب على الجبين آيتها المأثورة « ثمرة المحبة الجمال »

وقد يكون سبب الاصفرار احياناً أمراض كفقرة الدم او ديدان الباطن او مرض فى الكبد او المعدة فهذه يعرفها الطبيب حين نظره الى المريض فاذا عولجت بعلاجاتها ووصفت المآكل الموافقة لها عاد الى المريض جماله فكثيراً ما تكون نوعية المأكول والبطنة سبباً لامراض شديدة فى المعدة والكبد تؤول الى شقاء الحياة وبؤسها

وخلاصة الوصايا الصحية أيها القارئ العزيز إعتدل . واكثر من اكل الخضر — واقلل من اكل اللحوم — ورض جسدك يومياً وتنفس دائماً فى الهواء النقي — وانس مافيك من انحراف الصحة واحسب نفسك أسعد خلق الله — ان فعلت ذلك كانت لك الصحة التامة والجمال الحقيقي والحياة السعيدة

الفصل الثانى والثلاثون

﴿ فى المشروبات والاطعمة التى تشوه البشرة ﴾

على الراغب فى الجمال الرائع والبشرة الشفافة والمحيا الوسيم

ان ينتبه الى ما للمأكول والمشروب من العلاقة الشديدة فى ذلك وان يعلم ماهو الموافق منها لغرضه وينتقيها وذلك مما يقتضى عناء جماً وتعباً وكبحاً لجماح الشهوة وغلبة على العادة المتأصلة فاذا شعر الانسان بفائدة مراعاته لما ذكر سهلت عليه المثابرة عليه بدقة وعناية . فمن المشروبات الضارة الشاى ولاسيما الهندى منه فانه يسبب سوء هضم وامساكا اما الشاى الصينى فأقل انواع الشاى أضراراً . والقهوة من الضارات فان الاكثار منها يورث البشرة اصفراراً والطلعة كآبة وتنتج امراضاً فى القلب والكليتين لانها تنبه القلب اولا ثم تحدث رد فعل يسبب الخمول والضعف والنحول — والحشيشة الكثير استعمالها فى أماكن كثيرة ولا سيما فى مصر فانها شديدة الاضرار وتظهر تأثيراتها فى البشرة فانك تعرف من يستعملها لاول نظرة اليه فانك ترى ماهوفيه من الخمول والبله اللذين كثيراً ماينتجان الجنون والمشروبات الروحية فالواجب الامتناع عنها بتاً وأضرها التى تكثر فيها المادة الكحولية كالروم فانه يحتوى على ٧٢/١٠٠ من الكحول والكونياك وفيه من الكحول ٥١/١٠٠ والوسكي وفيه ٥١/١٠٠ والجن وفيه ٥٣/١٠٠ والعرق وفيه ٣٢/١٠٠ والبيرة وفيها ٦/١٠٠ ويضاف احياناً الى الجعة السوداء نوع من المخدرات اسمه (هبس) فيجعلها أشد فعلا من البيضاء التي تحوى من الكحول ٩/١٠٠ والآيل وفيه ٥/١٠٠ والخمر المر

وفيه ٢٢/١٠٠ والخمر الحلو وفيه ٢٠/١٠٠ واليوت (وهو نوع من الخمر الأفرنجي) فيه من الكحول ٢٠/١٠٠ والبرغندي فيه ١٢/١٠٠ والكلارت ٩/١٠٠ والهوك ٨/١٠٠ والشمبانيا ١٢/١٠٠ ومن هذا التعديل يستطيع معرفة اضرار المشروبات بنسبة المادة الكحولية فيها وهنا لا أرى بدأ من ذكر الويلات الناجمة من المسكرات ليكون القارئ اللبيب على حذر منها . فليعلم ان اكثر أمراض الكبد والقلب التي تمرر العيش وتدني الاجل ناتجة عن ادمان المسكر

وأما من جهة المأكولات فالخبز الاسمر خير من الابيض فان هذا يخسر كثيرا من المادة المغذية بنخله . ويجب الحذر من اكثار اكل السمن والمواد الدهنية فانها في الغالب تجعل الوجه قاتماً مكمداً وتسبب أحياناً بثورا ودمامل وحباً على سطح الجلد ويجب الاقلال من أكل السكر والمربيات وجميع أنواع الحلوى والحوامض والمخللات ما أمكن

واذا رأيت شخصاً كبير الجسم ضعيفاً خاملا خشن الجلد قاسيه فقل انه من المغرمين بأكل الجوامد كالخبز والكعك وقد يكون سبب هذه الاعراض تعطل في الاسنان أو القروح والحب كحب الصبا وغيره . وكثيرا ما تظهر هذه الاعراض في المعرضين لوجع الرأس والنزلات الصدرية كالزكام والبرونشيت — وغير ذلك واذا رأيت طلعة صبيحة وهيئة وضاءه ووجهاً وسيما وجلدا

بضاً وجسما غضاً وجمالا فتاناً فقل ان صاحبها ممن يكثرون اكل الخضر والفواكه الناضجة والالبان ولا سيما الرائب وانه يكثر من اكل اللحوم والبيض والاسماك الا انه لايجوز النهم والشراهة وتحميل المعده فوق ما تطيق

الفصل الثالث والثلاثون

فى المآكل التى تحسن البشرة

على الطعام يتوقف نمو العضل وتجدده وحرارة الجسم وقوة العضل والاعصاب مظهر من مظاهر الاطعمة . ويصح قسمة المآكل الى خمسة أقسام (١) الازوتية ومنها اللحوم على اختلافها وآح البيض (بياضه) ومن الحبوب العدس والحمص والفول والفاصوليا (٢) الكربونية ومنها النشا والخبز والبطاطا والرز والسكر والسبيرتو (٣) الدهنية ومنها الزبده والسمن والشحم والزيت (٤) الاملاح (٥) الماء . أما الزلال والملح والماء فهى من الضرورى جداً فى الاطعمة فبها تتركب أنسجة الجسم وعليها يتوقف مدار الحياة . ومن خصائص النشائية والدهنية الاحتراق وبه يكتسب الجسم حرارة وقوة بتأكسدها (احترافها) . واذا نظرنا الى المأكولات نظراً عاماً أمكننا القول أن الطبخ يجعل

اللحم عسراً هضمه ويسهل هضم الخضر فنصف الاوقية من اللحم تهضمه المعدة بمدة ساعتين واذا ساق هـذا المقدار نصف سلق اقتضى هضمه ساعتين ونصف ساعة واذا سلق سلقاً تاماً اقتضى هضمه ثلاث ساعات وأما اذا قلى فأربع ساعات . واذا أحرق اللحم لم يحترق كله بل يبقى فيــه مادة حيوانية كالرماد وأما النشائية والدهنية فتحترق كلها . وعليه فليقل مريدو الجمال من أكل اللحم ما استطاعوا فان فضلاتها تسم الكبدو تسبب خمولا وبلادة وبلهاً واذا طبخت الخضر باللحم فلتؤكل الخضر وتترك اللحم . وعليهم أن يتركوا القهوة والشاى ويعتاضوا عنها الكوكو الحاوى منبهاً كالشاى وغذاء كالحليب ولا ضرر منــه . وأحسن ما يجب شرب الماء الفاتر قبل الاكل بساعة فانه يساعــد على الهضم وينظف المعدة ويغسل فضلات الكبد فهو أفعل علاج يعتمد فى تحسين البشرة وجمال الوجه

واذا اعتدل فى تناول الحليب كان أحسن ما يلين الجلد ويجعل البشرة ناصعة البياض وما أحسن اعتياض الفاكهة عن الاطعمة النشائية فان الفواكه على أنواعها اكسير الحياة ونقى الجسم من الامراض الكثيرة وتزيد البشرة رونقاً وبهاء . وأحسن الفواكه العنب والتفاح والبرتقال والموز والخوخ والاحص والعناب والزبيب والفرصاد (ثمر التوت الشامى) وغيرهافهذه جميعها تنقى

الدم وتقوى الجهاز العصبي وتشفى من أمراض الكبد والمعدة وتكسب صحة تامة فتغنى عن المساحيق والروائح العطرية باكتساب الوجه سناء وسنى . والاكثار من أكل الخضر نافع والسبانخ والباذنجان ينقيان مفرزات الكبد والاول منهما من أفعل مقويات الجسم ويفضل على مقويات الحديد . ولكن لا بد لى من حذف الملفوف والكرنب والجزر من قائمة الخضر المفيدة ولحم الخنزير والتوتيا والسراطين من قائمة المأكولات

وأحذر من يريد استعمال المآكل المفيدة المار ذكرها من الاكثار من أنواعها فى وقت واحد وما أحسن الاكتفاء بنوع أو نوعين منها مما هو ضرورى لصيانة الصحة والجمال

الفصل الرابع والثلاثون

فى قواعد الاعتناء بالبشرة

يشبه الجمال بثوب نسيجه الجلد فكلما زاد النسيج نقاوة ورونقاً زاد الثوب جمالا وبهاء ولا يرضى عاقل بأن يلبس ثوباً قذراً وسخاً ذا رائحة كريهة فمن يهمهم جمال وجوههم وكمال صحتهم أن يهتموا بالمحافظة على جسومهم لابقائها نقية على الدوام وكما أنه من الضرورى خلع الثياب متى وسخت لتغسل كذلك عليك أن

تغسل ثوب جسدك الثمين كلما وسخ فان ما تفرزه المسام يوسخه وهذا المفرز لا يقل عن اللتر واذ كانت سموم الجسم وفضلاته يحملها العرق الى سطح الجلد فلا يجوز أن تبقى على سطحه لئلا يعود فيمتصها فتكون الضلالة الثانية شراً من الاولى . فلهذا كان من أهم اسرار الجمال النظافة وهى لاتكون الا بالاستحمام النافع كثيراً ومن منافعه تقوية الجسم كله وتنظيفه من اوساخه الضارة وتليين البشرة وجعلها ناعمة كالحرير فمن الواجب أن يكون ماء الاستحمام نقياً طاهراً والا ظهر فى الجسم نمط لا يزول فى أيام قليلة وأن يكون خالياً من الاملاح كماء المطر أو كالماء المقطر ويجعل الماء صالحاً للاغتسال بان يضاف ملعقة صغيرة من البورق الى كل رطل منه . أما الاستحمام لتقوية الجسم فيجب أن يكون بالماء البارد الذى يتقلص الجلد فى حين ملامسته اياه فيندفع الدم الذى فيه الى الاجهزة الداخلية فيقويها فتزداد قوة القلب على العمل وقوة الرئتين والاعصاب فتقوم بأعمالها بقوة ونشاط لم يكونا لها من قبل فيتدفق الوجه نوراً بدم القوة والحركة وينتعش العقل فتقوى مداركه ويصير قادراً على اتمام ما عليه بأسرع وأنشط من ذى قبل وتزيد قوة العضل وتسرع المعدة الهضم والامتصاص . والنتيجة ان كلا من أعضاء الجسم يحس بعد الاغتسال بقوة ونشاط سواء كان الاستحمام رشاً

(دوش)أو مسحاً بالاسفنجة

أما الاستحمام الذى لا يقصد به الا النظافةفيجب أن يكون مرتين فى الاسبوع بالماء الفاتر والصابون النقى المصنوع من زيت الزيتون النقي وان يكون غير كثير المادة القلوية

وأما الاستحمام المقصود به اكساب البشرة بضاضة ونعومة فيجب أن يكون بالحليب الى مدة نصف ساعة ثم يغسل الجسم بماء النخالة مضافاً اليه قليل من عصير الليمون الحامض وصابون الغليسرين وبذلك يصير الجلد بضاً ناعماً . وكذلك الاستحمام بماء النخالة والبيلسان أي ان تأخذ نحو رطل طبي من الاول ونحو اقة من الثاني وتضعهما فى منديل نظيف وتغليهما على النار بالماء المقصود الاستحمام به ثم تفرك الجسم فى أثناء الاستحمام فركا جيداً بقطعة قماش لين فيها قليل من النخالة فاذا أجرى ذلك مدة أسبوع تحسنت الملامح وصار المحيا صافياً نقياً جذاباً

وهناك طريقة أخرى يجرى عليها الاغنياء وهي الاستحمام بالماء الفاتر فيضعون لكل ٤٠٠ ليبرة من الماء نحو أوقية ونصف من كل من روح الامونيا العطرية والغليسرين ونحو ليبرة واحدة من باى روم ويفرك الجلد بعد الاستحمام فركا كافياً بمنشفة خشنة نحو ربع سعة

وأحسن الصابون مما لا يضر بالجمال ماكان غير ملون ولا

رائحة له . فأحسن صابون للوجه صابون الخيار والاوتميل والغليسرين . ويستعمل الاوتميل نفسه فتؤخذ قطعة من معجونة وتدلك بها الوجنتان فتزداد سناء وبهاء . ويصح أن يغسل الوجه بمنديل ناعم فيه مغلى النخالة والبيلسان ويدلك الوجه بالمنديل وما فيه دلكا كافياً بعد أن يضاف للمستحلب قليل من البورق

وعلى من يريدون ان يكونوا من ذوى الجمال الفتان والمحيا الصبيح أن يراعوا الامور الآتية ـ أن يتنفسوا فى الهواء النقى ما استطاعوا . وان يقضوا أوقاتهم بالعمل لا بالكسل . وان لا يتعرضوا للتغيرات الفجائية من حر الى برد وعكس ذلك وان يناموا وقتاً كافياً لراحة جسومهم . وان جزاء المخالفين الاصفرار والشحوب

الفصل الخامس والثلاثون

فى تحسين البشرة

تعددت فى هذه الايام أنوع المساحيق والسوائل المقصود بها تحسين البشرة حتى ان المعامل المخصصة بهـا زادت فصارت أضعاف ما كانت عليه فى السنين المتأخرة فان هذه المواد راجت رواجاً عظيما حتى ان كثيرا من البيوت رزحت تحت أثقال نفقاتها

الفاحشة . فتأمل في ما وصلت اليه المدنيـة الحاضره ـ ان ما اعتقده ويعتقده كل عارف بتركيب هذه المحسنات الوقتية أنها ضارة ضررا شديدا فانها تسبب في الغالب أمراضاً في الجلد وتجعده قبل زمن التجعد فيظهر مستعملها شيخاً وهو لم يشخ . وأخص بالذكر من هذه المستحضرات ما كان من مواده الخل والكحول والسوائل القابضة الحاوية الشب والمساحيق التي يدخلها الشب فان تلك السوائل وتلك المساحيق توضع في زجاجات وآنيـة مزخرفة مكتوبا عليها ما يرغب الشارى فيهـا فتباع تحت أسماء متعدده فهذه وان كانت تحسن البشرة الى حين فانها تؤثر بعـد ذلك تأثيراً يوجب الاسف والندم فانها تحدث سقماً في الجـلد ودمامة في المنظر وتجعد الوجنتين لانها تسد مسام الجلد وتمنع العرق من التبخر الامر الذي يحفظ حرارة الجسم في درجة معتدلة

والطرائق البسيطة التي يمكن استعمالها بدون أقل نفقة والتي تغني عن المساحيق والسوائل المار ذكرها هي أن تدلك الوجـه يومياً براحة اليد نحو نصف ساعة مبتدئاً من العين الى الاسفل وبذلك تتجدد الدورة الدموية في الجـلد وينظف من المفرزات الدهنية والقشور وترتاض العضلات وتقوى فيبدو الوجه طلقاً والمحيا صبيحاً والبشرة غضـة نقية وتظهر الملاحة بأعظم آياتها . ذلك خير من تلك المساحيق الساحقة والسوائل السامة الحـلوة

المطلع المرّة العاقبة

وهناك طريقة أخرى مجربة ومؤكدة النتيجة من جهة تحسين البشرة . ذلك أن يؤخذ كل صباح لمدة أسبوع ملعقة صغيرة من زهر الكبريت مع الدبس ثم يترك هذا العلاج أسبوعاً ثم يرجع اليه فيؤخذ منه كل يومين مرة لمدة أسبوع وهذه الطريقة عجيبة فى شدة فعلها في تنقية الوجه وتجميله

وهناك طرائق أخرى عدا هاتين الطريقتين منها أن يدلك الوجه بقليل من الغليسرين ممزوجاً بقليل من عصير الليمون الحامض وذلك بعد غسله صباحاً فالغليسرين يلين الجلد والحامض ينقيه ويجعله ناصع البياض — ومنها الدلك كل ليلة قبل النوم بكولد كريم نحو نصف ساعة وبهذا يستوى السمن فى الوجه ويصبح منيراً وضاء

وأحسن الطرائق البسيطة التى تزيد الحسن أن يؤخذ مقادير متساوية من لب بزر الكوسا واليقطين والبطيخ والخيار وتسحق ناعماً ثم يضاف اليها قليل من قشدة الحليب وبعد أن تمزج معاً يضاف الى ذلك المعجون قمحة من المسك وعطر الليمون وبهذا المزيج يدهن الوجه مساء قبل النوم وفى الصباح يغسل بالماء الفاتر واذا أريد استعماله فى النهار فنصف ساعة بين الدهن والغسل تكفى لتنقية البشرة وتحسينها

الفصل السادس والثلاثون

فى الانف

الانف هو عضو الشم فى الانسان ولانه فى مقدمة الوجه يتوقف جمال المرء على حجمه وشكله فكم من جميل جمع آيات الجمال ولكن كبر أنفه أخفى جماله . وقد يكون كبر الانف طبيعياً وقد يكون من الانسان نفسه بتعوده العادة المخلة بالادب أى نقب المنخرين وتنظيفهما بالاصبع ولا تقف هذه العادة عند تضخيم الانف بل قد تسبب أمراضاً معضلة تودى بالحياة كامراض الرئتين على اختلافها التى منها السل والتكبد الرئوى والانفلونزا التي تحدث من وضع الاصبع الملوثة بجراثيمها فى الانف ومنه تدخل بواسطة التنفس الى مجارى الرئتين وتحدث الامراض المذكورة . ذلك عدا ما فى هذه العادة من القذارة والاخلال بالادب واشمئزاز الناظر وكثرة التنخم ليست أقل ضرراً من ذلك فهى تضخم الانف وتهيج غشاءه المخاطى فيزيد افرازه فيصبح صاحبه عرضة للنزلات الصدرية وأنواع الزكام

أما كبر الانف فى الصغار فيعالج بملقط مبطن بالقطن يوضع على الانف بضع ساعات يوميا الى حين . وأما تصغير أنوف المتوسطى الاعمار فليس بالامر السهل ولكنه ليس بالمستحيل فما الانف الا

غضروفة يتغير شكلها بالضغط عليها الى زمن طويل وقد اخترعت لتقويم الانف المائل آلات عديدة الا أنها صعبة الاستعمال ولا يجوز أن يستعملها الا جراح ماهر . وقد يكون سبب هذا الميل فى الانف ان تعود صاحبه النخم بيد واحدة الى جهة واحدة فينجذب الانف والبقاء على ذلك يجعل الميل راسخا فيعالج مثل هذا العيب بالنخم باليد الاخرى

واذا لم يكن احمرار الانف ناتجا عن ادمان المسكر فقد يكون من التعرض الزائد لحرارة النار كما يحدث للطهاة (الطباخين) أو بحرارة الشمس الشديدة وقد يكون من الافراط فى المآكل اللذيذة كالحلويات والدهن والزيت واللحم واستعمال (البهارات) الحارة والشاى والقهوه فيجب الاعتدال فى هذه جميعها وان يمتنع منها ذوو الانوف الحمراء . وكثيراً ما تكون حمرة الانف من شدة ضغط المشد فلتحذر السيدات ذلك وليتنبهن اليه

ومن الضروريات تنظيف الانف بطريقة سهلة بلا عنف وهى الاستعاط بالماء البارد فقط فهو مقو للغشاء المخاطى المانع دخول المكروبات الى الجسم والواقي من الامراض الصدرية

ومن المضرات بالانوف اضراراً استعمال السعوط عادة استحكمت فى كثير من الناس فالسعوط يحوى مواد مهيجة مخدرة تحدث رد فعل فى الانف رديئا وهذه العادة متى استحكمت صار صعبا استئصالها

الفصل السابع والثلاثون

فى الاذن

للاذن تأثير ليس بقليل فى أمر الجمال فاذا أقبلت على الوجه حطت من درجة جماله ويصلح هذا العيب بربط أذنى الصغير كل ليلة بقدة من قماش ويظل على استعمالها وقتا طويلا فتستويان وأما فى المتوسطى الاعمار فيصعب كثيرا اصلاح هذا العيب

ونظافة الاذنين من الضروريات ولذا تجب العناية بهما يوميا وطريقة التنظيف ادخال الخنصر ملفوفا عليه قطعة من القماش مبلولة بالماء وتمسح تجاويف الاذن بلطف الى أن تزول الاوساخ التى فيها . وأما العادة الضارة الكريهة التى يستعملها كثير من الناس وهى ادخال دبوس أو عود كبريت أو نحو ذلك لازالة المادة الصمغية التي فى داخل الاذن فهى فى غاية الايذاء فانها كثيرا ما تسبب أمراضا في الاذن أو تتلف طبلتها أو تحدث فيها التهابا وربما أدى شئ من ذلك الى فقدان السمع وعدا ذلك تضر هذه العادة بتهييج قناة الاذن الخارجية فتعجز عن اتمام عملها أى افراز المادة الصمغية التى تحول دون دخول الغبار والحشرات الى قرب الطبلة وتلطف حرارة الهواء الداخل الى الاذن وان هذه المادة الصمغية قد تكثر أحيانا الى حد أن تثقل السمع فتعالج بقطر

خمس قطرات من زيت الزيتون الفاتر وتترك الى الصباح ثم تغسل بالحقن بغلاية الخبازى ويظل العلاج أياما الى أن يتحقق زوال المادة المذكورة بخروجها مع الماء ويجب أن ينشف الماء من الاذن بعد غسلها لان ابقاء الرطوبة فيها يسبب أمراضا مختلفة فقد تؤدى الى خسارة السمع التى تذهب جمال الجميل مهما كان جميلا

فلا أرى لى مندوحة من تحذير الوالدين والمهذبين من ضرب الاولاد على آذانهم فربما أدى ذلك الى مزق الغشاء بضغط الهواء المضغوط براحة الكف وامساك الاذن باليد بشدة لا يقل اضرارا بها عن الصفع وربما سبب أمراضا جلدية كالاكزيما ونحوها

ملاحظة ان الصم يفهمون بحسن ايضاح تقاطيع الكلام اكثر مما يفهمون من اعلاء الصوت

الفصل الثامن والثلاثون

﴿ فى العين والجمال ﴾

اذا سقمت العينان أو قبحتا كان الجمال منعدما — فهما سر الجمال وآيته وغايته — بل هما رسوله الامين الى القلوب بالبلاغ المبين — بهما يوصل القلب الى القلب ماشاء مما يعجز الاقلام . وهما مبعثا سهام منها مايمرض فيشفى ومنها مايبرىء ويشفى . بل

هما ممثل العواطف بالبيان ومطلى نفس الانسان . وهما متجلى النفس فتظهر فيهما تفصحان بلا كلام وتقتلان بغير سهام والخلاصة انهما فى نظر كل البشر من أكبر آى الله الكبر .

وجمال العين جملة . مفرداتها اللون والتشكل والحجم وطول الاهداب وغير ذلك كثير مما لا يوسع له فى هذا المكان وكل يميل الى نوع من العيون فالغربى يستحسن مالا يستحسن الشرقي والعكس . وما أكثر ما تغزل شعراء العرب بالعين الحوراء وانهم لمصيبون فان سواد العين تشف عن جودة الصحة وقوة العقل وقوة الارادة وشرف المبدأ وأما ذوو العيون الشهل فهم فى الغالب أهل ذكاء وصبر فى الاعمال وذوو شفقة وأما العيون الزرق فدليل الضعف والتأنث

والعين تجمع بتركيبها وعملها كل عجيب وغريب فهى ترى الابعاد البعيدة كالنجوم . تنظر مادنا وما نأى — واذا اختلت عجزت عن رؤية ما امامها وأكثر مايكون ذلك من اهمالها فالعناية بها ضرورية جداً لشدة أهميتها فى الجمال والصحة والحياة — العين لاتبدل كما تبدل الاسنان ولذلك لاأرى لى بدآ من ذكر بعض القواعد العامة فى حفظ صحة العين

كل مايضعف الصحة يضعف العين . ومن أشد المؤثرات فيها أمراض الدماغ التى تؤثر فى الدورة الدموية فيها. ومن المؤثرات

سوء المعيشة والانتقال فجأة من الظلمة المطبقة الى النور الباهر ومنها الجلوس امام نار تتأجج . وقراءة الكتب السقيمة الحروف أو الصغيرة الحروف .واحتذاء مالايمنع الرطوبة شتاء والانفعالات النفسية وانهاك العقل او الجسم . كل هذه تسقم العين وتضعف الابصار . ومثلها الهواء الحامل غباراً ورملا والضباب وانعكاس نور الشمس . والبرد القارص والحر الشديد والقراءة والكتابة فى السفن والقطر والمركبات فى جريها وفى المشى وفى حال الانحناء والقراءة على نور شمعة وغيرها مما يرتجف ضوؤه واستعمال مناظر (عوينات) لاتوافق النظر والافراط فى التدخين والمسكر كل هذه تضعف النظر وتضر بالعين وتغير من شكلها

خلقت العين لرؤية الاشباح البعيدة فهى تقدر فى حالها الطبيعية وعضلها غير متعبة أن تحد أشعة الضوء المتفرقة كالتى يشعها نجم وتجمعها ـ لكن اعمالها واجهادها المستمر فى القراءة والكتابة والاعمال الدقيقة التى تقتضيها المدنية الحاضرة اضطرت العين الى تكييف نفسها لرؤية المرئيات القريبة فنتج قصر النظر الذى يكاد يكون شاملا فى هذه الايام . ومن نتائجه عدد ليس بالقليل من الامراض كالصدع وضعف الاعصاب وكل ذلك من ملحقات المدنية الحاضرة . ومن مميزات الانسان عن غيره من الحيوانات قوته على تغيير نفسه على مقتضى المحيط العائش فيه

ومن البراهين على صحة هذه القضية ما أثبتناه من قصر النظر بسبب اعمال العين فى رؤية الاشباح القريبة ومما يبرهن صحتها ان البدو تمتد ابصارهم الى غايات بعيـدة جداً بمقتضى الانتخاب الطبيعى . ولو أراد البدوى ان يحدق الى شبح قريب تعبت عينه حالا وعجز عن مجاراة الحضرى فى ذلك وعليه يجب على من يحس بقصر النظر أو امتداده ان يسرع الى الطبيب البصرى ليعطى ساظر تصلح الخلل ويجب أن تكون علي مايوافق العينين تماماً وكم من انسان درج اسمه فى سجل العمى لجهل الطبيب ان يعطيه المناظر الموافقة

واكثر الاضواء موافقة للعين ما كان مشابهاً لضوء الشمس الذى تعوده الانسان من قرون متوغلة فى القدم واما الانوار الصناعيـة فتحوى مواد ترى وأخرى لاترى مما لايوافق النظر فينتج عنها ضعف الابصار والجهاز العصبي

وأحسن ما فى ضوء الشمس من الخواص كونه ثابتاً لايضطرب ومن هـذه الجهة يعد الضوء الكهربائى افضل من ضو الغاز وضوء هذا افضل من ضو البترول وضوء هذا افضل من ضوء الشمس . والخاصة الثانية فى ضوء الشمس كونه ينبعث عن سطح واسع . واحسن الضوء ما كان كذلك لايضر بالنظر ولايتعبه ولو جعلت مصابيح فى الاماكن العامة كالمدارس مثلا بحيث ينعكس

نورها على سطح أبيض واسع لكان ذلك أحسن كثيرا من الطريقة الجارية . بقي أن انبه الى أن النور القوي يضر بالعين كالضعيف فان القوى يضطر العين أن تجهد لتمنع زيادة الضوء الوارد الى شبكيتها وأما دهان جدران الغرف فافضله ما كان فى خضرة الطبيعة أعني خضرة الاوراق الحديثة فلا يتعب النظر . واذا قرأ الانسان فليكن الضوء خلفه مارا باحدى كتفيه بشرط أن لا ينعكس النور من الشيء المنظور اليه وعلى الانسان اذا تعب نظره أن يغمض عينيه قليلا او ينظر الى حائط الغرفة او الى شيء بعيد ينظر اليه من خلال النافذه او يغسل عينيه بماء بارد فذلك يريح العين فيستطيع حينئذ أن يستأنف العمل وحبذا يوم فيه تطبع المطبوعات بحبر ابيض على ورق اسود. حينئذ ترتاح العيون ويقوى النظر ومن الواجب على وجه الاجمال ان تكون حروف الطبع متوسطة الحجم بسيطة الشكل . ولا بد لي أخيراً من أن أبين أهميــة النظافة للعيون . فالقذارة سبب انتشار كثير من أمراض العين والجفن مما يشوه العيون ويذهب اخيراً بصرها . وأحسن ما تنظف به العيون غسلها بماء صاف قراح ويستحسن اضافة ملعقة صغيرة من الحامض البوريك لكل كوبة ماء ويستعمل بواسطة مغطس عين صباحاً ومساء فتزيد العين نقاوة ورونقاً وجمالا وصحة . وقد استعمل بعضهم ذلك ما هو قرب الجفن

برم البلادونا فتتمدد حدقة العين وتزاد حياة وجمالا . لكني لا أشير باستعمال ذلك لان الاكثار منه يتعب العين كثيرا وأما ماتكسبه العين من الجمال والحلاوة باستعماله فلا يعدل ذلك التعب

واستعمال الكحل كثير الشيوع في الشرق ولا غرو فانه يزيد جمال بعض العيون وكثيرا مايفيدها وقد استعمل ايضاً سناج الدخان (وهو مايتركه الدخان على الحائط) للاكتحال بعد اذابته بزيت حلو فهو يزيد العين حلاوة وطلاوة



الفصل التاسع والثلاثون

﴿ في لمعان الوجه وجفافه ورهله « ارتخائه » ﴾

ترى كثيرا من الناس بوجوه لامعة براقة فليس ذلك دائماً من علامات الصحة التامة فقد لايكون صحاب هذه الوجوه من اهل الجمال والجاذبية فاذا نظرت الى الوجه رأيته كانه مدهون بالزيت وما سبب ذلك اللمعان الا زيادة في افراز المادة الدهنية في الجلد لعلة في غدده الدهنية ويعالج ذلك بغسل الوجه يومياً بالصابون فتقل المادة الزيتية

أما جفاف الوجـه فسببه عكس سبب الحالة المذكورة آنفاً فهو نتيجة قلة افراز المادة الدهنية فيظهر الوجه جافاً وتظهر عليه أحياناً قشور وربما كان سوء الهضم سبباً لذلك فعلى المصاب بذلك أن يصلح معدته ويكثر من اكل زيت الزيتون والدهن ويدلك الوجه يومياً بقليل من الزيت

. ورهل الوجه ينتج عن عدم الانتظام في افراز المادة الدهنية التي تحت الجلد وامتصاصها ويصلح هـذا الخلل باخذ المقويات اللازمة كالحديد والكينا وزيت السمك وبالامتناع عن المآكل والمشروبات التي تسيء الهضم كالقهوة والشاى والدخان والمسكر وبالاكثار من اكل الخضر ومن الوسائط المفيدة غسـل الوجه بمحلول الشب الابيض ١ ـ ٢٠ فهو يقوى جلد الوجـه وليكن استعماله الى زمن قصير فان استعمل طويلا لم يخل من سوء المغبة باضرار الجلد كثيرا

الفصل الاربعون

﴿ فى لفحة الشمس ﴾

ان لون الوجه سر من اسرار الطبيعة وهو تغير بتغير المكان والزمان . ومن القواعد أن الوجه فى مكان البرد وزمنه أجمل منه

فى مكان الحر وزمنه . وتصدق هذه القاعدة على شعر الحيوان والزهر فانك ترى الالوان تزداد اسودادا وقبحاً على نسبة القرب من الاقاليم الحارة

واكثر تغير البشر ينسب الى تغير الهواء والبيئة. فتغير الهواء من حر الى برد فجأة يؤثر كثيرا فى البشرة الشديدة الحس ويضر بها والعكس كذلك . وشوهد ذلك جلياً فى احدى الولايات الاميركية فصيفها شديد الحر وشتاؤها شديد البرد فتسود وجوه أهلها صيفاً فاذا جاء الشتاء ابيضت

سبقنا فقلنا ان الانتقال فجأة من الحر الى البرد شديد الضرر فلا يجوز لمجالس بقرب النار شتاء أن ينتقل الى البرد بل فليصبر الى أن يكون برد جسمه فى مكان بعيد من النار ثم فليخرج . ومن أحسن الواقيات من هذا الخطر أن يلجأ الى الرياضة الجسدية يوميًا فى الهواء النقي والاستحمام بالماء البارد وترك نافذة مفتوحة فى غرفة النوم لتجدد الهواء

أما السفع الناتج عن التعرض للحر الشديد او الهواء الحار او أشعة الشمس فيتقى باستعمال مظلة وتغطية الوجه بنقاب والعلاج بغسل الوجه بحليب حديد قبل النوم

الفصل الحادى والاربعون

﴿فى تجعدات الجلد﴾

من آفات الجمال العظمى تجعدات الوجه فنها ترتعد فرائص السيدات وأى ارتعاد لانها تقرب بمظهر الشيخوخة وتظهر علامات الكبر والسبب الاعظم لهذه التجعدات انما هو التقدم فى السن لكنه لايكون دائما سببها ولكن هناك سببا آخر لا يقل فعله عنه فكم من امرئ تظهر عليه الشيخوخة وهو فى الخامسة والثلاثين من عمره لكثرة همومه او استرساله فى الملذات الجسدية أو لمرض نهك بدنه وأفقده قواه . وكم من امرئ لاعتنائه فى صحته ولعيشه عيشة هنيئة رضية ولنظافته العقلية والجسدية يظهر بمظهر الشباب وهو فى الخمسين او الستين من عمره

والسبب الفسيولوجى لتجعد الجلد هو امتصاص المادة الدهنية التى تحت الجلد وبذلك يتخذ الجلد شكلا على وفق الاعضاء التى تحته المرتبط بها بنسج ليفى دقيق لان الاوردة الدموية الشعرية تسد فتزداد دورة الدم فى الشرايين فيظهر التجعد كما ترى على قفا يد الهرم

أما الطرائق المجربة المفيدة لتأخير التجعد فهى الاستحمام اليومى ودلك الوجه بعده براحة الكف دلكا لطيفا والاعراض

عن المآكل المنبهة كاللحوم والبهارات الحارة والخردل والمشروبات الروحية . واعتياد النوم باكرا والقيام باكرا مع الاعتدال واتباع القاعدة الذهبية القائلة « كما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا انتم ايضا بهم »

فاذا اتبعت الملاحظات المذكورة وعشت عيشة التسليم والسلام لم يظهر التجعد فى وجهك وجبينك الا فى أوانه وحينئذ تسطر الشيخوخة عليهما المهابة والجلال فلا تكون التجعدات الا زيادة فى الوقار والجمال

والتجعد الذى يظهر فى الثلاثين من العمر أو قبل أوانه تسببه كثرة الهموم والارتباكات العالمية أو المصائب والاحزان الشديدة أو اعتلال الصحة أو تعود العبوس الدائم أو الدرس الدائم أو شغل الابرة الدائم أو التأمل العميق أو التصنع بقبض الفم قصد تصغيره وقد يكون بسبب التعرض لاشعة الشمس فجأة بدون أن يكون المتعرض واضعاً على عينيه مناظر (عوينات) ملونة تمنع أشعة الشمس من التأثير فى العين لتبقى بحالتها الطبيعية فلا تنقبض ولا تنبسط

فلعدم العناية بطرق الوقاية هذه تبدو التجعدات التى تحت العين واذا كان الانسان قصير النظر فليضع على عينيه المناظر الموافقة للسبب نفسه

وقد يكون التجعد من السكنى فى البيوت الحارة أو من الجلوس قرب النار الذى يؤثر تأثيراً هاماً الا اذا تبخر الماء فى الغرفة ليرطب الهواء قليلا . وكثيراً مايكون من سوء الخلق والطباع وجزاء من كان كذلك الشيخوخة العاجلة فلازالة هذه التجعدات يجب أن نزيل اسبابها ونتعود كل ما يمكننا تعوده من الطرق المحسنة للصحة وزيادة السمن تحت الجلد وبذلك تمحى الغضون من الوجه ويكتنز ويصير مستوياً وفق البطانة التى تحته

وقد استعملت طرق عديدة وأدوية مختلفة لهذاالغرض اهمها علاج رسامية الباريزى وطريقة استعماله أن تنظف الوجه بالشعر (الفرشاة) وصابون رساميه والماء الفاتر وبعد التنظيف التام ينشف الماء عن الوجه ويوضع عليه مرهم رساميه ثم يدلك الوجه باصبعين تجريان كانهما ترسمان دوائر فى مكان التجعدويقال ان علاج رساميه يزيل التجعدات بمدة شهر أو شهرين اذا كان الانسان فيما دون الخمسين من عمره

وقدعالج بعضهم ازالة التجعد بآلات عديدة مخترعة لهذه الغاية منها كاس زجاجية موصولة بكرة من الكاوتشوك مفرغة كالتى في ابواق العربات فبتفريغ الهواء منها بالضغط ثم وضعها على الجلد يتقوى الدم وتزال التجعدات ويمكن أن يعتاض عن هذه الآلة زجاجة ذات فم واسع أو زجاجة رقيقة فيوضع فمها

فوق الدم والجلد

أما استعمال الادوية القابضة كمحلول الشب الابيض أو الخل وما أشبه ذلك لهذه الغاية فضار جداً فان هذه المواد تقسى الجلد وتخشنه

وقد استعمل بعض السيدات من نحو قرن وضع قطعة من المشمع البسيط على المحل المتجعد بعد بسط الجلد فتبقى من المساء الى الصباح ‏ فمع ان هذه الطريقة لا تفيد كثيراً فلا بأس من تجربتها لانها لا تضر

وعندى أن أحسن علاج يستعمل لازالة التجعد هو أن يغسل الوجه جيداً بالماء الفاتر ثم ينشف عنه الماء جيداً ثم يوضع فوق بخار الماء الغالى ويدلك براحة اليد لمدة ربع ساعة للجهة المعاكسة للتجعد بمرهم مركب من كميات متساوية من الفزالين وزيت الزيتون وعصير الخيار أو لب بزره اذا لم يوجد الخيار نفسه وهذه الطريقة مؤكدة الفائدة فانها تكسب الجلد نعومة وملاسة ورونقاً . وتستعملها الباريسيات عند النوم

قيل ان الجبة البسيطة دليل على قوة الارادة فاخالف هذا المذهب وأقول ان طبيعة الانسان قابلة التحول من حال الى حال فمن يعيش ويخوض معامع هذه الحياة ويرى مافيها من التقلبات بدون أن تظهر علامات الافراح والاتراح على جبينه فهو عديم

الحس يعيش ويموت كالحيوان دون أن يدرك للحياة معنى

الفصل الثاني والاربعون

﴿في الثآليل وعلاجها﴾

الثؤلول تتوء صلب غير طبيعي مخروطي الشكل يظهر على سطح الجلد ويختلف عنه لوناً . والثآليل تنمو نمواً بطيئاً وتغتذي من الاوردة والشرايين التي تحتها ولهذا اذا قطع الثؤلول سال الدم مما تحته من الشرايين . وقد يظهر عدد من الثآليل في مكان واحد فيتشوه سطح الجلد حيث كانت

وقد استعملت علاجات كثيرة وأجزلها فائدة أن يربط الثؤلول من اسفله بخيط دقيق من الحرير يشد به يوماً فيوماً الى أن ينقطع ثم يدهن مكان القطع بمحلول كربونات الصودا مرات عديدة وبذلك يؤمن عودها . وبعضهم يعالجها بقطعها بالمقص ومس موضعها بنترات الفضة أو دهنها بصبغة اليود

ومن الوسائط المفيدة أيضاً دهن التآليل مرتين يومياً بخل قوي أياماً فتزول تمام الزوال

وقد تزول أحياناً بلا علاج فهي ليست لا عرضاً يدل على انحراف صحي وقتي فاذا زال زالت

الفصل الثالث والاربعون

﴿ فى الخال والشامه ﴾

الخال من متمات الجمال ولا سيما اذا كان حيث يحسن وقعه ولهذا تغزل فيه شعراء العرب ووصفوه بكل وصف بديع وذاك يدل على ماله من المكانة العليا فى درج المحاسن . ومثله الشامة فان كثيرات من السيدات اذا لم تجد عليهن الطبيعة صنعنها تكملة لجمالهن الرائع . ويتم حسن الشامة اذا خلت من الشعر وكانت فى موقع مناسب من الوجه فما أقبح الشامة الشعراء أو الخال الاشعر سيما اذا كان أحدهما على رأس الانف أو إطار الشفة فانه يمسخ الجمال مسخاً

ولما كانت ازالة هذا العيب من الضروريات لاهل الجمال ومحبي الجمال أجئ بالفوائد الآتية . منها أن يمس الخال برأس قطعة من نترات الفضة بعد تبليله قليلا بالماء ثم يترك الى أن ييبس ويسقط منه مثل قشور فاذا بقيت آثاره فاعادة هذه الطريقة تزيلها تماماً ودهنه مرات عديده فى اليوم بهيدروجين براوكسيد يفيد

ملاحظة — اذا شاءت الحسناء أن يكون لها شامة فى مكان ما فلتمس المحل برأس قلم من نترات الفضة بعد تبليله بقليل من الماء فيكون فى المكان الممسوس شامة جميلة ذات لون طبيعى

الفصل الثالث والاربعون

﴿ فى القوباء المعروف بالحزاز ﴾

سبب هذا الداء مكروب فيحدثه فى كل أجزاء الجسم فيحدث أحياناً فى الرأس والذقن فيصعب علاجه . ويبتدئ بنقطة حمراء تأخذ بالانتشار متخذة شكلا حلقياً الى أن تصبح فى بضعة أيام وقطرها لا يقل عن القيراط وتكون أطراف الحزازة نائئة وعليها قشر قيل وقد تكثر هـذه الدوائر حتى تبلغ المئـة فى شخص واحد وقد تتصل احداها باخرى وهى آخذة تنتشر

والقشور تتبع اطراف الحزازة وتقل في وسطها على نسبة انتشارها واعراضها أكال خفيف

فاذا ظهرت الحزاز فى الوجه قبح منظره وتشوه ولا سيما بسبب القشور الكريهة المنظر

ويعالج هذا الداء باسهل اسلوب فاغمس متليكا (أو غرش تعريفة) وضعه على الحزازة — أو اطلها بالحبر — او بصبغة اليود أو زيت الخروع — أو بصبغة الجاوى المركبة واذا لم يفد ذلك فاستعمل المرهم الآتى مرهم الزئبق درهم . مرهم الورد أوقية طبية تشف شفاء تاماً باذن الله

الفصل الرابع والاربعون

﴿ في تاريخ المساحيق والروائح العطرية ﴾

لابد لكل كاتب فى موضوع الجمال من الاشارة الى المساحيق والروائح العطرية التى اصبحت عامة شاملة جميع طبقات الناس تقريباً . أما تاريخ استعمالها فقديم جداً ذكره هوميروس فى كتاباته . وذكر فى أماكن كثيرة من العهد القديم فقد جاء فيه عن ازابل « انها كحلت بالاثمد عينيها وزينت رأسها وتطلعت من الكوة » وعن استير انها » أعطيت دهان عطرها » ويذكر عن استياج ملك فارس انه كان يكتحل ويلون وجهه ويضع شعراً عارية . وكانت نساء الرومان فى ايام نيرون يقضين اكثر الوقت فى التزين والتبرج وتحسين الملامح . وقدم استعمال هذه المزينات ليس ببرهان على الحكمة فى استعمالها ولا على انه من ضروريات الحياة والتمدن واللياقة كما هو الزعم فى هذه الايام. فالتاريخ يذكر كثيرات من ربات الجمال اللواتي لم يستعملن ماذكر ألبتة وبذلك حفظن جمالهن تاماً الى زمن الشيخوخة

وبما انى موقن بان كلامي هذا المشير الى عدم وجوب استعمال شيء من المساحيق والعطور وان الواجب ابقاء الوجه كما خلقه الله مع المحافظة على الصحة التامة لا يروق فى عيون السواد الاعظم

من السيدات لان استعمال المواد المذكورة اصبح ملكة ويحسب من متمات التمدن عندهن — واني أكون كالضارب في حديد بارد — بما اني موقن من كل ذلك أراني مصطراً رغبة في تخفيف الاضرار الناجمة عن المساحيق والروائح المختلفة الى أن آتي على ذكر كثير من المركبات غير الضارة التي اذا اعتدل في استعمالها كانت سبباً لوقاية جلد الوجه من تأثيرات البرد والحر وتقلبات الهواء الفجائية وتسكين الاضطرابات الخفيفة على سطح الجلد واطلاق الدم المنحبس في الجلد الخارجي مما لابد منه في الاجتماعات العمومية في السهرات والمراقص والحفلات والتياترات

تفضل انواع المساحيق المركبة من المواد النباتية كسحوق الرز واللوكوبوديوم والمركبة من المعدنيات القليلة الضرر كالطباشير والطلك والبزموث واكسيد الزنك ومكلس المغنيسيا

أما تأثير العطور في الناس وميلهم اليها فيختلفان باختلاف الاذواق والامزجة وحالات الهواء فنرى ان هذا يميل الى نوع ينفر منه ذاك . فالامبراطورة جوزفين كانت تميل الى ريح المسك وتضعه في غرفة زينتها . وكان نابليون يحب رائحة ماء كولونيا كثيراً . وكان لويس الرابع عشر يرغب في الجلوس بين أزاهر الليمون . وكانت الدوقة لامبول لاتطيق رائحة البنفسج مطلقاً . واذا التفتنا الى ميل الناس الغالب رأينا ان النفس تميل الى الروائح اللطيفة

التى تبهج القلب وتسر الخاطر وتهيج العواطف كالبخور المستعمل فى المعابد لهذه الغاية وبلسم طولو وبيرو والكنلا والمسك والزعفران التى من خواصها تسكين الاعصاب ومنها الغار الكرزى واللوز المر وسيفات ويقال ان للبنفسج خاصة تعطيل الصوت . ولبعض الروائح خاصة فى مضادة الفساد وقتل المكروبات فتستعمل حيث الامراض المعدية ومنها ليوكالبتوس وروح النفط والبخور وعطر الصعتر وعطر الراتينج المستخرج من شجر الصنوبر فهذه جميعها مما يجب استعماله فى منع العدوى وقتل المكروبات. وفى الفصل التالى سأذكر بعض المساحيق والروائح اللطيفة الاكثر شيوعاً والابسط تركيباً مما يرتاح اليه الذوق العام

الفصل الخامس والاربعون

في البودرات (المساحيق) البسيطة التركيب والعديمة الضرر

(١) ﴿ بودرة الرز ﴾ — خذ كمية من الرز وانقعها فى الماء يوماً كاملا وضعها فى الشمس ان امكن ثم أبدل الماء المنقوعة فيه عدة مرات فى ذلك اليوم ثم خذ الرز رطباً ودقه وانخله بقطعة شاش وجففه ثم أضف اليه قليلا من عطر الورد أو عطر البنفسج وضعه فى علبة لوقت الاستعمال وهذا النوع بخس الثمن سهل التركيب قريب المنال ولا ضرر منه على الاطلاق

(٢) ﴿ بودرة الشوفان والشعير ﴾ — خذ مقدارين متساويين من الشوفان والشعير بعد تنقيتهما جيداً وانقع المقدارين معاً فى الماء وابدل الماء يومياً الى ثلاثة أيام ثم جفف الحب جيداً ودقه وانخله كما ذكر فى بودرة الرز وأضف الى الدقيق ثلاث قطرات من عطر الورد فيصير صالحاً للاستعمال

(٣) ﴿ بودرة قشر البيض ﴾ — نظف كمية من قشر البيض بالماء المغلى ورغوة الصابون . ثم انقع ذلك فى الماء البارد النقى يوماً كاملا الى ١٥ يوماً ثم دقه وانخله وعطره كما مر سابقاً

(٤) ﴿ بودرة الذرة الهندية ﴾ — دق كمية من الذرة الهندية ناعماً وانخلها ثم استعملها للوجه بودرة او بعد ان تضيف اليها قليلا من الماء وهى فى يدك الى ان تصير كالعجين ثم يدلك بها الوجه جيداً فينعم ويصير نقياً أبيض

(٥) ﴿ بودرة الترمس ﴾ دق كمية من الترمس الناشف ناعماً وانخلها بقطعة شاش ثم استعملها للوجه كبودرة الذرة بان يصنع من المسحوق معجوناً باضافة قليل من الماء ثم يدلك به الوجه جيداً فينعم ويصير جميلا نقياً ابيض

(٦) ﴿ بودرة لسمر الالوان ﴾

	غرام
نشا	١٠
حامض بوريك	١٠
لكو بوديوم	٠٥

عطر الورد	اربع قطرات

امزجها معاً واستعملها متى شئت

(٧) ﴿بودرة أخرى﴾

	غرام
حوارى نقية	١٥
مكلس المغنيسيا	١٥
عطر الليمون	خمس قطرات.

امزجها معاً واستعملها حين الحاجة

(٨) ﴿أخرى﴾

	غرام
أكسيد الزنك	١٥
مسحوق النشا	٤٥
حامض بوريك	٠١
زيت اليوكالبتس	عشر قطرات.

امزجها معاً وانخلها بقطعة من الشاش واستعملها . وهذا النوع جيد جداً للاطفال

(٩) ﴿بودرة أخرى﴾

	غرام
تحت كلوريد البرموث	١
طباشير مرسب	٣
طباشير فرنسوية	٥
عطر الورد	قطرتان

امزاجها معاً ثم تستعمل

(١٠) ﴿ بودرة رخامية ﴾

خذ قطعة من الرخام النقي ودقها جيداً وانخلها بقطعة من الشاش وامزجها بقدر ثلثها من مكلس المغنيسيا وضع على المزيج قطرة من عطر الورد لكل ملعقتين كبيرتين وهذه تستعملها الباريسيات كثيراً

(١١) ﴿ بوردة أخرى ﴾

	غرام
مسحوق الرز	٢٥٠
كربونات الصودا	٠٠٦
مسحوق البوريك	٠٠٦
عطر البرغموت	عشر قطرات

امزجها معاً ثم تستعمل

(١٢) ﴿ نوع آخر ﴾

	غرام
نشا	٤٨٠
مسحوق جذر السوسن	١٨٠
زيت البرغموت	ست قطرات

امزجها معاً ثم تستعمل وهذا النوع يناسب خصوصاً ذوات الوجوه الصفراء

(١٣) ﴿ بودرة أخرى ﴾

	غرام
أكسيد الزنك	٥٠

	غرام
طلك	٥٠
كربونات المغنيسيا	٥٠
زيت الورد	عشرون نقطة
زيت السوسن	عشرون نقطة

امزجها معاً واستعملها حين تشاء وهى موافقة لذوات الوجوه البيضاء ومن خواصها تقليل العرق وتليين الوجه

(١٤) ﴿ بودرة أخرى ﴾

	غرام
نشا نقى	٣٠٠
مكلس المغنيسيا	١٠٠
عطر الورد	٠٠١
زيت زهر البرتقال	٠٠١

امزجها معاً ثم تستعمل وهى ذات رائحة ذكية جداً وتحفظ رونق البشرة

(١٥) ﴿ بودرة أخرى ﴾

	غرام
طباشير فرنساوى	٦٠
سبيرتو	١٠
كارمين أو روزانيلين	٠٨
صمغ التراكاكنت	٠١

امزجها معاً ثم تستعمل ومن خواص هذه البودرة إكساب

الوجه لوناً وردياً طبيعياً

(١٦)	﴿ بودرة أخرى ﴾	غرام
	لنولين	٤
	كربونات المغنيسيا	١٢
	ايثر	٠٨

ضع اللانولين فى هاون وأذبه فى الايثر ثم أضف اليه المغنيسيا وامزجهما جيداً ثم جفف المزيج وأضف اليه ما يأتى

	غرام
طباشير فرنساوى	٦٠
مسحوق النشا	٤٥
حامض بوريك	٤
عطر الورد	اربع قطرات

امزجها معاً ثم تستعمل

(١٧)	﴿ نوع آخر ﴾	غرام
	تحت كربونات البزموث	٢٥
	كارمين	٠٢
	غلسرين	٠٨
	ماء الورد	٢٥٠

امزجها معاً وتستعمل بواسطة أسفنجه وهذه تحمر الوجه أيضاً

الفصل السادس والاربعون

فى السوائل والغسول اللازمة لحسن البشرة

(١) ﴿ماء العذراء﴾ اغل نحو ملء قبضة من كل من النخالة والبلسان والخطمى فى نصف لتر ماء ثم صفه وأضف اليه خمس قطرات من عطر الورد ونحو ملعقة صغيرة من مسحوق البوريك وضعه فى زجاجة للاستعمال وأما طريقة استعماله فخذ قطعة من الشاش مبلولة بالماء المذكور وافرك بها الوجه جيداً وبذلك يصير ناعماً نقياً وهذا الغسول يشفى من النمش والاحمرار الناتج عن التعرض للشمس

(٢) ﴿ماء ربات الجمال﴾ دق كمية من الخيار ناعماً واعصره ثم أضف الى كل ٤٠٠ غرام من عصيره ملعقة صغيرة من حامض البوريك وخمس قطرات من عطر البنفسج وعشر قطرات من عطر الليمون وامزجها معاً للاستعمال كالغسول السابق أى بفرك الوجه بقطعة من الكتان الناعم مبلولة به

(٣) ﴿ماء الشباب﴾ يؤخذ ملعقتان كبيرتان من كل من الشعير والشوفان مع غرامين من الجلاتين النقى واغل الجميع على النار فى نحو مائة غرام من الماء مدة ربع ساعة ثم صفها وأضف اليها عشر قطرات من زيت الورد ومثل ذلك من عطر

اللاوندا فتصير دهاناً للوجه يصيره نقياً لامعاًلا تؤثر فيه تغيرات الطقس

(٤) ﴿غسول الخطايا والسراري﴾ غرام

سائل النشادر	٨
روح ميراشي	٦٠
ماء الورد	٦٠
مسحوق البوريك	٣٠
غلسرين	٣٠
ماء مقطر	٦٠٠

يدهن الوجه به جيداً بقطعة صوف ناعمة فتبيض البشرة ويزال منها الكلف

(٥) *(غسول مبرد للوجه)* غرام

غلسرين	٣٠
ماء الورد	٣٠
ماء اللاوندا	١٢
ماء زهر البرتقال	٣٠
ماء زهر السمبيوسى	١٦
عطرانورد	٤ قطرات
سبيرتو	١٥ غراماً

يمزج معاً ويستعمل بواسطة قطعة قماش ناعمة فهو أحسن مبرد للوجه صيفاً

(٦) *(ماء كولونيا)*	غرام
سبيرتو مصحح	١٠٠٠
زيت الليمون	٤
زيت البرتقال	٤
« البرغموت	٤
« النيرولى	٣
خلاصة الفانيلا	٣

تمزج معاً وتترك أسبوعاً قبل الاستعمال

(٧) *(نوع آخر)*	درهم
زيت الليمون	٢
« روزمارى	٢
« برغموت	٢
« اللاوندا	١
« القرفه	عشر قطرات
« كبش القرنفل	« « «
« الورد	« « «
صبغة المسك	٨ «
سبيرتو بدون رائحة لتر واحد	

تمزج معاً جيداً وهذا النوع تزداد رائحته طيباً مع الزمن

(٨) *(نوع آخر)*	غرام
زيت نيرولى	٤

	غرام
زيت روز مارى	٢
« قشر البرتقال	٢
« الياسمين	١
« الليمون	٢
سبيرتو بدون رائحة	٥٠٠

(٩) ﴿ ماء الكينا ﴾

	درهم
زيت خروع	١٠
بلسم بيرو	٣
روم	١٢ أوقية طبية
ماء مقطر	٦ أواق
صبغة الكينا	أوقيتان طبيتان
ماء كولونيا	أوقيتان طبيتان

يستعمل هذا الغسول لتقوية الشعر

(١٠) ﴿ غسول للنمش ﴾

	درهم
كلوريد النشادر	١
حامض هيدروكلوريك	١
غلسرين	أوقية واحدة طبية
حامض اللبنيك	خمسة دراهم

يستعمل صباحاً ومساء دهناً بريشة صغيرة

(١١) *(ماء اللاوندا)* غرام

زيت اللاوندا الانكليزى ١٥

سبيرتو ٥٠٠

عنبر ٣ قمحات

تمزج معاً وتستعمل غسولاً للوجه

(١٢) *(ماء بندولين)*

بزر السفرجل ٢

ماء نصف لتر

سبيرتو أوقية طبية

ماء كولونيا « «

زيت كبش القرنفل ٦ قطرات

اغل بزر السفرجل فى الماء غلياً خفيفاً الى أن يصير الماء الى قدر ثلثيه ثم صفه فاذا برد المستحلب أضف اليه باقي الاجزاء المذكورة فيصير صالحاً لاستعماله دهاناً للوجه

(١٣) *(حليب الحمار)*

زيت اللوز ٦ دراهم

مسحوق الصمغ العربى ٣ غرامات

ماء ٤ دراهم

استحلب هذا وأضف اليه ما يأتى

ماء الورد	٨	أواقي طبية
ماء كولونيا		درهم واحد
روح الكافور	«	«
عصير الخيار	٤	دراهم
صبغة الجاوى		غراماً

تمزج هذه معاً . ويدهن بالمزيج الوجه فيصير ناعماً ليناً

الفصل السابع والاربعون

﴿ في مراهم الجمال ﴾

(١) ﴿ كولد كريم ﴾

	غرام	
شمع البيض	٣٥	
من السمك	٧٥	
زيت اللوز	١٢٠	
ماء الورد	٩٠	
عطر الورد	١٠	قطرات

وطريقة صنعه أن يقطع من السمك قطعاً صغيرة وتذاب بوضعها في اناء يوضع في ماء حار ثم يضاف زيت اللوز قليلاً قليلاً مع التحريك الدائم ثم توضع هذه الاجزاء في هاون سخن ويضاف اليها ماء الورد قليلا فقليلا مع التحريك الدائم الى أن يمتزج ماء

الورد تماماً . ثم يضاف عطر الورد مع مداومـة التحريك لمنع التجمد فيصير صالحاً للاستعمال

وهذا المرهم عدا انه خلو من الضرر فهو مغذ للجلد مزيل للتجمد وأفضل مايستعمل لتحسين البشرة واحراز الجمال

(٢) *(مرهم الخيار)* غرام

دهن خنزير	٣٠٠
« عجل	١٨٠

أذب هذين معاً وأضف اليهما تسع قطرات من بلسم طولو بعد اذابته بمقدار كاف من السبيرتو ثم أضف الى ماذكر ١٢ أوقية طبية من عصير الخيار دفعتين الاولى نحو اربع أواقي مع ادامة التحريك الى أن يختفي السائل والثانية البقية مع التحريك كما مر وبذلك يصـير صالحاً للاستعمال ولا تقل فائدة هذا المرهم عن فائدة الـكولد كريم

(٣) *(مرهم الغليسرين لتنقية الوجه وتليينه)* غرام

زيت اللوز	١٤٠
من السمك	٥٠
شمع ابيض	١٥
بورق	٨
غلسرين	٥٠
ماء الزهر	١٥

زيت النيرولى	٥ قطرات
زيت الورد	٥ »

أذب الثلاثة الاجزاء الاولى وضعها فى هاون سخن ثم أذب البورق فى الغلسرين وماء الزهر تدريجاً محركا اياها . ثم أضف الى ذلك العطور المذكورة وامزجها معاً ثم تستعمل

(٤) *(مرهم رساميه لازالة التجعد ولتنقية البشرة)*

أكسيد الزنك	أوقيتان طبيتان
غلسرين	٧ دراهم
ماء	درهمان
ماء الورد	درهم واحد

امزجها معاً وهذا كل مايقتضى

(٥) *(مرهم البيض لتنقية الوجه وتسمينه)*

أذب فى ماء الورد ملعقة كبيرة من الشب الابيض وزيت اللوز واغل بها آح (بياض) أربع بيضات ثم حركها الى أن تصير معجوناً . ويستعمل هذا المرهم بان تدهن به قطعة من الحرير الناعم وتوضع على الوجه مدة الليل

(٦) *(مرهم الظرفاء لتبييض الوجه)*

	درهم
نشاء	٣
حامض بوريك	١

	درهم
غلسرين	٣ أواقي طبية
ماء	٨ أواقي طبية
ماء كولونيا	أوقيتان طبيتان

اغل النشا فى الماء الى أن يصير لزجاً ثم اضف اليه الغلسرين والبوريك وماء الكولونيا ثم يستعمل

الفصل الثامن والاربعون

فى الروائح العطرية

* صفة أولى *	غرام
زيت الارز	٢٨
سبيرتو مصحح	٥٦
روح الورد المثلث	١٤

وهذا المركب يستعمل للمناديل (المحارم) وهو ذكي الرائحة

(صفة ثانية)	غرام
زيت برغموت	١٥
« الليمون	٩
« قشر البرتقال	٦
« اللواندة	١٠
« النيرولى	٢

زيت الكنيلا	غرامين
سبيرتو	١٨٠ غرام

وهذا المركب ذو رائحة طيبة جداً

(صفة ثالثة عطر اميركي)	غرام
خلاصة الياسمين	٢٠
« الورد	٣٠
زيت المسك	٣٠
صبغة التونكا	٦٣
سبيرتو مصحح	٢٧٠

امزجها معاً فتستعمل

(صفة رابعة)	غرام
خلاصة الياسمين	١٠٠
زيت العنبر	½
« النيرولي	قطرتان
سبيرتو	٦٠ غراماً

امزجها معاً واستعملها

(صفة خامسة)

عطر مستعمل فى قصر وندسور (قصر ملوك انكلترا)

عطر الورد	غرام
زيت النيرولي	١

زيت اللواندا	غرام
« البرغموت	١
زيت كبش القرنفل	قطرة واحدة
روح المسك	٩ غرامات
روح العنبر	٩ «
خلاصة الياسمين	٦٠ غراماً
صبغة السوسن	« «
سبيرتو	« «

امزجها معاً واستعملها

(صفة سادسة)	غرام
خلاصة الياسمين	١٠٠
« زهر البرتقال	٥٠
« الينالو	٥
الكانانكا	٥
زيت جوزة الطيب	١ غرام
صبغة جذر السوسن	٥ «

(صفة سابعة)

زيف بالان بالان	١٢ قمحة
« نيرولي	قطرتان
« الورد	٤ قطرات
مسك	نصف قمحة

سبيرتو لا رائحة له ٥٠٠ غرام

هذه الانواع كلها طيبة الرائحة منعشة القلب توجد فى كل الصيدليات المهمة فتحضر وقت الطلب

الفصل التاسع والاربعون

فى فائدة الشعر وتركيبه

وجد الشعر فى الانسان لحفظ الحرارة فانه موصل ردئ لا تجرى فيه الحرارة . فوجوده على الرأس ليبقى حرارته معادلة لحرارة الدماغ ومنع أشعة الشمس من التأثير فيه . ووجوده فى الحاجب وجفن العين لوقاية العين وحفظها . وفى الانف لحفظ الغشاء المخاطى ومنع الغبار والمكروبات من الدخول الى الرئتين وفى الاذن لمنع الحشرات من الدخول الى قرب طبلتها

والشعر فى كل أجزاء سطح الجلد عدا راحة الكف واخمص القدم الا أنه لا يكون فى اكثر أجزاء الجلد الا زغباً (صغار الشعر) يكاد لا ينظر . وهو يختلف فى نوعه وكميته بالنسبة الى مكان وجوده ولونه . فشعر الشاربين مثلا أقوى وأطول من شعر الحاجبين وشعر اللحيـة أطول من شعر الشاربين على أن شعر الرأس أقوى من الجميع وأغزر فتوسط طوله فى رؤوس

السيدات نحو متر ومعدل نموه ٦ ½ من العقدة فى الاسبوع فيكون معدل نموه السنوى ٦ ½ قيراط فينتج من ذلك ان الرجل فى سن الثمانين يكون قد حلق أو قص من شعره نحو تسعة أمتار

أما الشعر الاسود فهو أقوى واكثر من الشعر الاشقر أو الخرنوبى ويمكن أن يعلق فى الشعرة منه ثلث أوقية بدون أن تنقطع وتمط نحو ثلث طولها بدون تغير فى ثخانتها . وقد قدر بعضهم أن عدد الشعر فى العقدة المربعة من الرأس نحو ٨٠٠ شعرة فيكون عدد شعر الرأس كله نحو مئة الف شعرة والشعر مؤلف من الكريات نفسها التى يؤلف منها الجلد الخارجى . فلو كان الجلد ليناً وغرزنا فيه دبوساً من قفاه لجاء ممثلا علاقة الشعرة وغلافها بالجلد . ففي آخر كل شعرة بصلة تغطى نتوءاً من الجلد الحقيقي الكثير الدم والاعصاب ومن ذلك النتوء تستمد الشعرة غذاءها وقوة نموها

ولتسهيل فهم كيفية تركيب الشعر نشبهها بعود غصن . فهى ثلاثة أقسام داخلى ومتوسط وغلاف فالداخلى مؤلف من كريات متعلق بعضها ببعض وتكون أحياناً دقائق من الهواء فتظهر الشعرة بيضاء اذ ننعكس عنها النور . والمتوسط يشبه الياف الغصن فهو مؤلف من الكريات القشرية نفسها وهى مضغوطه دقيقة مستطيلة كألياف الغصن . واكثر الكريات التى تلون

الشعر بألوانه الطبيعية فى هذه الطبقة فاذا كثرت الكريات السوداء ظهر الشعر أسود أو البيضاء فأبيض واذا تساوى الفريقان فأسمر

وأما الغلاف فكقشر الغصن . فهو مركب من كريات قشرية متصل بعضها ببعض بغاية الضبط والاحكام ويتضح ذلك اذا أخذنا شعرة بين السبابة والابهام وجررناها بينهما من أصلها الى رأسها لرأيناها تميل الى جهة أصلها . ولو جررناها من رأسها الى أصلها رأيناها تخشن ولكنها تعود فتنعم واذا جررناها من اصلها الى رأسها أى وفاق تركيب كرياتها . وعند أصل كل شعرة غدتان تفرزان نوعاً من الزيت يجعل الشعر ليناً براقاً

الفصل الخمسون

فى حفظ الشعر

ليست الطبيعة بالبخيلة علينا بضروريات الحياة فاذا أحسنا استعمال مواهبها الثمينة أحسن استعمال أبقتها لنا مدى الحياة واذا أسأناه قامت تطالبنا بما وهبت فتحرمنا اياه

والشعر من أركان الجمال العظيمة فاذا لم يكن فنيس ثم جمال ويتضح ذلك من النظر الى رجل أصلع أو امرأة صلعاء فما أقبح

ما هي مهما كانت أجزاء وجهها متناسبة وملامحها بديعة . فما أشد ما يجب أن تكون عنايتنا بالشعر بالجرى على سنن العناية به .

(أولا) على الانسان أن يغسل رأسه ولو مرتين في الاسبوع بالماء الفاتر والصابون النقى ثم ينظف من الصابون جيداً بغسله بالماء البارد النقى . وبعد تجفيفه يفرك بشعرية (فرشاة) خشنة أو منشفة ذات زغب واذا بقي رطباً فخير طريقة لتنشيف الرطوبة منه ولتقويته أن يعرض لاشعة الشمس حتى يجف فيزداد لمعاناً وقوة وكثافة

وأحسن منظفات الشعر الماء القراح فانه يصيره لامعاً مشروطاً أن ينشف الماء منه بعد الغسل ثم يفرك بشعرية خشنة فتزداد الدموية في الجلد ويقوى الشعر . وقد استعمل بعضهم لتنظيفه محلول البوركس ومح البيض ولكني لم أتحقق فائدتهما

(ثانياً) على الانسان أن يمشط شعره وأحسن المشاط المصنوع من العاج أو الذبل (جلد السلحفاة) ويشترط أن تكون أسنانه غير حادة لئلا تخدش جلدة الرأس واذا أريد تحويل الاسنان الحادة كليلة فلتفرك على ورقة مطواة أو ورقة زجاج حسب الحاجة فالمقصود بالمشط تسريح الشعر لا غير . والاسنان الحادة تخدش جلد الرأس وكثيراً ما تسبب قشوراً فيه والتهاباً ويعتاض عن المشط بشعريتين احداهما قاسية والاخرى لينة فالاولى تنظف

جلدة الرأس وتسرح الشعر والثانية تصقله وترتبه . واذا فركت الشعرية بالنخالة تنظف من المادة الدهنية وتغسل الشعرية بمحلول مركب من جزء من روح الامونيا وجزئين من الماء فتنظف جداً ولا يصاب شعرها بأذى

ويجب أن يكون التمشيط الى جهة ميل الشعر لا معاكساً له. وفرك الشعر فركا رقيقاً خير مقو للشعر والاختبار خير شاهد

(ثالثاً) لا يجب استعمال الكوزماتيك والزيوت . وللشعر السليم من الطبيعة ما يجعله براقاً ليناً ففي كل شعرة غدتان تفرزان مادة دهنية تلين الشعر وتقويه وتجعله لامعاً

واكثر الزيوت على اختلاف الاسماء والانواع مما يشترى لنفع الشعر من أعظم المضرات له فهي تسقط الشعر اما عاجلا واما آجلا . فبدلا من أن تكون للشعر غذاء تسد مسام الجلد فيختنق الشعر . ومثل هذه الزيوت الروائح العطرة التي تستعملها السيدات الحاوية مقداراً كبيراً من الكحول فهي تجعل الشعر جافاً هشاً وتسبب سقوطه عدا ان الكحول تسرب أحياناً الى اصول الشعر حاملة معها غباراً يسد مسام الجلد ويمنع افراز المادة الزيتية الطبيعية التي تغذى الشعر وتجعله ليناً فيصبح الشعر جافاً قاسياً لا غذاء له فيموت ثم يسقط . فوالحالة هذه يجب ترك هذه المركبات والاستحضارات الضارة ويعتاض عنها بفرك جلدة الرأس.

باليد فركا رحوياً ليزيد افراز الدهن الطبيعى

ويحسن استعمال قليل من زيت الزيتون فى التمشيط فيصير الشعر لامعاً بشرط أن لا يكثر منه وان ينشف جيداً بعد وضعه

الفصل الحادى والخمسون

﴿فى سقوط الشعر وعلاجه﴾

يعنى السيدات وعشاق الجمال بحفظ الشعر من السقوط واكثروا الوسائط الى ذلك والادوية التى على ماظنوا تكثف الشعر وتقويه ولكن من يلاحظ تلك الوسائط وتلك الادوية يعلم انها تفعل عكس ماقصدوا أى انها تضعف الشعر وتسقطه فاذا بلغت الشعرة طولا معلوماً يختلف باختلاف المنابت سقطت ثم نبت فى مكانها غيرها وتلك سنة طبيعية فى جميع الحيوانات والطيور التى يتغير شعرها ويتبدل فى حين تصير الشعرة أو الريشة لاتستطيع حمل نفسها . فلا يخف من سقوط الشعر الا اذا كان الباعث عليه مرض ما أو السبب المشار اليه فى أول هذا الفصل

وقد يسقط الشعر على أثر الشفاء من حمى شديدة ويكون سبب ذلك حينئذ تسمم الدم بفعل الحمى فتتسمم أصول الشعر فيموت ويسقط لكنه لايلبث أن يعود الى ماكان عليه حين

رجوع القوة الى ما كانت . ويفعل ذلك شرب السم وداء الزهرى فان من نتائجهما سقوط الشعر ولكنه يعود فينمو بعد المعالجة والشفاء التام

ومن الاسباب البسيطة ايضاً سوء الهضم والافراط فى التدخين تبغاً كان أم تنباكا والانحطاط الصحى وجهد العقل والاعصاب فانها كلها من المضرات والمعجلات السقوط فاذا روعيت القواعد الصحية وزالت الاسباب المذكورة بالمقويات والعلاجات الموافقة لكل منها مع استنشاق الهواء النقى ثبت الشعر وقوى وكثف وصار لامعاً

وقد يكون السبب مرضاً فى جلدة الرأس كالهبرية (القشرة) والحزاز ويعالجان بالنظافة التامة ومراعاة قواعد تنظيف الشعر التى مرت بك أى بتغطيس الرأس بالماء البارد صباحا ومساء وتجفيفه جيداً بالشمس ان أمكن وفرك جلدة الرأس الى أن تحس الحرارة فيها ويدوم ذلك أياماً . واذا كان ذلك صعباً على السيدات ذوات الشعور الطويلة فليعتضن عنه بفرك الجلد جيداً ثم يدلك اصول الشعر بما يأتى

	غرام
ماء الكلس	٥٠
ماء كولونيا	٥٠

	غرام	
صبغة الذبان الهندى	١٥	
زيت اللونده	١٠	قطرات

يستعمل هـذا العلاج مرتين فى اليوم فاذا احمر الجلد وصار شديد الحس بتأثيره فليقلل الفرك به ويستعمل فى اليوم أو اليومين مرة مدة من الزمان

وهنالك طريقة أخرى بسيطة يمكن اجراؤها دائماً وهى فرك جلدة الرأس باجزاء متساوية من عصير البصل والخل ومنقوع الخردل ١ — ١٠ ومن المحتمل أن تكون مؤلمة ولا تؤكد فائدتها التامة فلا تستعمل الا بعد تجربة الطرائق السابقة

وهنالك طريقة أخرى تستعمل فى ابتداء سقوط الشعر وهى ان يقتطع من الشعر قليل فتصير بصيلاته قادرة على تغذية الباقي منه . وهذه من أفعل وأبسط الطرق اذا لم يكن مرض ما فاذا كان مرض فمشورة الطبيب اولى

الفصل الثاني والخمسون

فى الهبرية قشر الرأس وعلاجها

الهبرية داء يعترى عمل الغدد فى افراز المادة الزيتيـة التى

تكون فى أصول الشعر فيزداد الافراز فيجتمع على فروة الرأس ويبقى هنالك كمادة شحمية أو يجف فيتساقط على الثياب بهيئة قشور بيضاء ويعم هـذا الداء غالباً الرأس كله فينتج عنه قساوة الشعر وسقوطه وقد يصيب الوجه والأنف وهناك يحدث قشوراً صفراء أو طبقة سمراء

أما فروة الرأس ففيها طبعاً كريات كقشور اذا تركت مدة بغير غسل وتنظيف وفرك وتمشيط ازدادت كمية القشور وأما اذا كانت فوق ما تكون طبيعياً فلا بد من مرض تجب معالجته

وأفعل الوسائط فى ازالة هذا المرض النظافة التامة التى تتم بغسل الرأس وتجفيفه وفركه لتصير غدده قادرة على اتمام اعمالها الطبيعية ويجب استعمال المقويات الصحية مع الرياضة الجسدية والتنزهات السارة مع انتقاء المآكل اللطيفة المغذية . وأفعل أنواع العلاج فى ازالة الهبرية المغسول الآتى :

	غر •
ريزورسين	٢
سبيرتو	٨
غلسرين	١٠
ماء الورد	١٠٠

وطريقة استعماله أن تفرك به أصول الشعر مرتين باليوم

ويستعمل علاج آخر وهو غسل الرأس بما يأتى غرام

بورق	١٠
ماء الكافور	٥٠٠
ملح الطرطير	١٠
ماء فاتر	٥٠٠

وهذا يغسل به مرة فى اليوم الى تمام الشفاء



الفصل الثالث والخمسون

فى الصلع واتقائه وعلاجه

تقسم أسباب هذا الداء الى قسمين أحدهما الامراض العديدة التى تصيب جلدة الرأس كالقرعة والحزازة والربة والحمرة والزهرى وأحيناً مرض الحمى الطويلة . ويحدث أحيانا بعد الحمل وأشد هذه الادواء الربة الجافة والتهاب فروة الرأس

والثانى الصلع الناتج عن غير مرض أو عن غير سبب معلوم وهو يصيب الرجال أكثر من النساء لان الرجال يلبسون الطربوش أو البرنيطة وكلاهما يضغط على الرأس فيعيق الدم فى دورانه و

الشرايين المغذية لبصيلات الشعر فتموت جوعاً واختناقاً . وهما يمنعان عن الرأس الهواء ونور الشمس الضروريين لحياته

وكثيراً ما يكون الصلع إرثياً فهذا يصعب جداً منع حدوثه وتوقيف سيره ولاتجدي كثيراً الوسائل لاعادة الشعر بعد السقوط وقد يحدث عن الضعف والهزال وسوء الهضم وتعب العقل والاعصاب وعن الاضطراب والقلق ونهك القوى بالسهر والشهوات وإدمان المسكر والافراط في التدخين . وعن جميع العادات السرية

فاذا كان سببه المرض وجبت معالجة ذلك المرض فبشفائه يعود الشعر الى ما كان . واذا كان ناتجاً عن الربة الجافة والتهاب جلدي استعمل له الصفة الآتية . غرام

ريزورسين	٢
سبيرتو	٨
غلسرين	٨
ماء الورد	١٠٠

ستعمل نوضع بصع قطرات على الرأس وانفرك مبا جيد مع غسل جلدة الرأس كل نصف شهر مرة بصابون احصر وتحففه جيدا بمناشف خشنة ثم يدهن بالدهن المذكور

وفي أحوال الصلع غير الناتج عن سبب ما يجب ف سر

البريطة والطربوش منقبين من اعلاهما بشرط ان لا يكونا ثقيلين وان تراعى قوانين حفظ الصحة كلها ويجب الاكثار من الماكل ذات المادة الفوسفورية كالخبز وجميع مستحضرات الدقيق والدهن والحليب واستعمال زيت السمك لتقوية الجسم او خمس قمحات من شترات الكينا والحديد مذابة بالماء بعد الاكل

وافعل المقويات المختبرة فائدتها لبصيلات الشعر والشديدة السحر فى اطالته وتقويته ما يأتى

زيت كاز	نصف اوقية طبية
زيت اللاونده	عشر نقط
صبغة الذبان المندى	٨ غرامات
صبغة القليفلة	٨ ،

يستعمل قليل من هذا المزيج صباحاً ومساء بدهن أصول الشعر به

ومن احسن موانع الصلع فرك المحل المصاب بقطعة من البصل الى ان يحمر الجلد ثم يدهن بقليل من العسل . وهذه لو سطه و ن كانت تؤلم شيئاً جزيلة الفائدة . وكثيراً ما كانت سبب عملا فى تأخير سقوط الشعر بل فى إعادته الى غزارته ورونقه وجودته بعد سقوطه

الفصل الرابع والخمسون

فى الشيب وعلاجه

السبب الوحيد فى الشيب وقوف توليد الصبغة الطبيعية فى الشعر . وهو يصيب ذوى الشعور السوداء اكثر من ذوى الشعور الشقراء . ولم يكن الشيب فى العصور الغابرة يشاهد الا فى الشيوخ وأما فى أيامنا فأصبح شاملا الشيوخ والكهول والشبان كما يرى في كثيرين منهم

ومن أسباب الشيب القلق والاضطراب الشديدان وضعف الجهاز العصبي اجمالا فني هذه الاحوال يحصل على بصيلات الشعر ضغط شديد فتعجز عن القيام بأعمالها فاذا قوى الجسم وترك الهم والقلق والاضطراب وجري على القواعد الصحية وصار الحصول على الراحة العقلية والسرور مع ترك التدخين والشاي والقهوة والمشروبات الروحية والمآكل الغليظة . عادت البصيلات الى حالتها الطبيعية نمواً ولوناً . فمن يمتنع عما ذكر ويستعمل الوسائط الصحية ويقضى من الوقت ما استطاع مكشوف الرأس فى الهواء النقى معرضاً اياه لاشعة الشمس يعود شعره الى لونه وكثافته ورونقه السابق . على أن هذه الوسائط اذا صعب الجرى عليها شيئاً فهى مؤكدة الفائدة موقن من نفعها لا محالة

ومن أسباب الشيب الهبرية (قشر الرأس) وألم عصبي في الموضع المصاب وهذان يعالجان بعلاجاتهما الخاصة كما رأيت

وقد أرانا الاختبار والحوادث الكثيرة أن من أسباب الشيب الفجائي الخوف الشديد فيبيض الرأس في بضع ساعات . ولكن نرى في جميع الاحوال أن للوراثة اليد الطولى في الشيب فهي أصل وسائر الاسباب فروع فكما يكون الوالدون يكون الاولاد

ومن علاجات الشيب الشديدة الفعل دهن الشعر بدهان الكاز المذكور آنفاً في الفصل السابق فانه تقوى بصيلة الشعرة فتولد المادة الصابغة الشعر وكثيراً ما نتج عن ذلك ايقاف الشيب عن المسير

الفصل الخامس والخمسون

في ضفر الشعر

لا يحير السيدات ويهمهن اكثر من الاهتمام بضفر شعورهن وترتيبه . وكم من سيدة تجهل ناموس « الجمال الاعظم » الذي هو التناسب . فلا تتعدى سيدة هذا الناموس الا وتجازى بانحطاط جمالها على نسبة تعديها . وضفر الشعر ليجيء موافقاً

للوجه فن يهم كل عاشقة للجمال أن تعلمه "علم اليقين . فتتعلم هذا العلم على نفسها لتعرف أى طرق الضفر أوفق لوجهها وقوامها فلا يناسب ذات الوجه الكبير حسر شعرها الى الوراء بل فلتضفره بطريقة لطيفة فوق الجبهة مصفوفاً على جوانب الرأس بحيث لا يظهر ناتئاً الى الامام فوق المحيا . ويناسب ذات الجبهة الضيقة والوجه الصغير ضفره فى ميل الى الوراء ليظهر من الجبهة ما يصلح ظهوره ومثل ذلك على جوانب الرأس ليظهر الوجه بمظهره الطبيعى الجميل . وبالجرى على هذه الملاحظات يسيراً من الزمن تصير عالمة حق العلم فى كيفية تغير الجمال بتغير صف الشعر . وعلى كل سيدة أن تختبر بنفسها ما يناسب وجهها ولا تبالى بالزى الشائع ومن المهام ضفر الشعر بطريقة تظهر خطاً بيضياً ممتداً من أسفل الاذن الى الذقن . وكثير من الغربيات تفنن فى هذا واتخذنه حرفة فعاد عليهن بالارباح الطائلة . واكثرهن يجتهدن في اظهار الخط طبيعياً فتزداد جمالا

ومما تجب مراعاته الامور الآتية (١) أن لا يظهر الرأس ضخماً (٢) أن لا يبلغ الشعر الحاجبين (٣) أن لا يعلى الضفر لذوات القامة الطويلة (٤) أن يجتنب تمليس الشعر فوق الجبهة والصدغين بالماء أو بالكزماتيك (٥) يجب حل الشعر ساعة النوم وتركه بلا غطاء وبلا رباط الى الصباح . وعادة لبس القلنسوة

دليل المسجية فيجب تركها . وخلاصة القول في هذا الموضوع وجوب مراعاة البساطة والحالة الطبيعية فذلك غاية الجمال وآية الكمال

الفصل السادس والخمسون

في تجعد الشعر

توجد الطبيعة الشعر جعداً وسبطاً فما أوجدته الطبيعة جعداً سببه أعوجاج البصيلة في مرورها في الجلد الحقيقي . ومن خصائص الشعر الحاوي أملاحاً في تركيبه الطبيعي أن يمتص الرطوبة من الهواء فيزداد ثخانة ويصير سبطا فاذا وجدت في الشعر كمية من الزيت عجزت أملاحه عن امتصاص الرطوبة فيبقى جعداً

فاذا أريد تجعيد الشعر السبط حميت مكاو حديدية تصنع لهذا الغرض ويضغط بها على الشعر فيتجعد حسب المطلوب . ولكن هذه الطريقة شديدة الاضرار فانها تميته بفعل الحرارة كما يموت الغصن بفعل الحرارة والبرد القارس . ولا يقل فعل الحوامض اضراراً عن فعل الحرارة فخير الاقلاع عن هاتين الطريقتين فان الثانية تسقطه بعد استعمالها بقليل . والطريقة التي تجرى عليها

ضوافر الشعر بالمشط شديدة الاضرار أيضاً فانها تقطعه فى تجعيده فيسقط بعد ذلك خصلا فى التمشيط

فخير الطرق للتجعيد أن يلف الشعر على ورق أو عيدان لفاً لطيفاً بلا ضغط على بصيلاته ويدهنه بمحلول مركب من مسحوق الصمغ العربى وجزئين من ماء الورد فيتجعد الشعر ويبقى مجعداً وفاق المروم

والصفة الآتية أيضاً تتكفل بالمطلوب عدا أنها أقل ضرراً من غيرها وهي مركبة من الاجزاء الآتية

بوتاسيوم كربونات	٣ دراهم
سائل النشادر	٣ «
سبيرتو	٣ أواق طبية
ماء الورد	٢٤ اوقية طبية

يبل الشعر بهذا المزيج ويجعد قبل جفافه ومن الضرورى ان يغسل قبل بماء مضاف اليه قليل من سائل النشادر وبذلك يتنظف من الدهن والاوساخ

. . . . .

الفصل السابع والخمسون

فى تقصف الشعر وعلاجه واضرار الشعر العارية

يتقصف الشعر لتغير فى سوقه . فتبدو فى ساق الشعرة

عقدة لونها الى البياض او عقد فتتقصف الشعرة عند هذه العقد فيصير طرفها متعدداً كراس الشعرية (الفرشاة) وهو الداء المسمى بالخاصة (والعامة تقول الحصة) وهو كثير الحدوث فى شعور السيدات ولا ينجو منه الرجال فيصيب اللحى والشوارب وهو غير معد وان حسبه بعض الاطباء مسبباً عن مكروب والحقيقة انه ناتج عن ضعف فى الاعصاب وعن الاضطراب والقلق والهم وعن تجعيد الشعر بطرق مضرة بل مهلكة له فانها تجعله قصما كالزجاج

وعدا ما ذكر أرى ان العامل الاكبر والسبب الافعل فى حصول هذا الداء ما جرت عليه السيدات عادة مطبقة حشو شعورهن بالشعر المصنوع غالباً من الكتان على انواع ليوضع تحت الشعر ومعه جرياً على الازياء المختلفة . وثمنه البخس جعله عاماً طبقات الجنس اللطيف وقد غفلت السيدات عن انه يصبغ أحياناً بمواد شديدة السم كالنكوتين والسليماني وكل منهما سم قاتل . فاذا وضع فى الشعر الطبيعى أخذت فضلات السم التى لابد من بقائها فى فعلها الضار فكثيراً ما تحدث التهاباً فى جلدة الرأس تنتج صيرورة الشعر قصما يتقصف وتسبب سقوطه .
وقد وجد الاستاذ لفرسيون بعد البحث والاختبار ان حميات المدع و لامراض الدماغيـة قد زادت ٧٥ فى المئة لشيوع عادة

الشعر العارية . فاذا ظلت السيدات عليها فلا بد من ان يكثر الصلع بينهن . وكما يفعل الطربوش فى الرأس بضغط الدم ومنع الحرارة الزائدة من التبخر هكذا يفعل الشعر العارية . وعدا ذلك توجد علاقة كلية فى النساء بين قفا الرأس والرحم فاذا ضعف قفا الرأس مرضت الرحم لامحالة

وياليت السيدات يعتضن عن الشعور الكتانية سقاط شعورهن (والافضل ان يكون سقاط شعر السيدة نفسها تجمعه وقت التمشيط وتضفره عند ضافرى الشعر) لنحوذ من اخطار كثيرة

اما علاج تقصيف الشعر فاتباع النصائح الخاصة بأمراض الشعر واهمها وجوب اقتطاع قليل من رؤوس الشعر حيناً بعد حين . اذ اظر بعض الشعر مصاب بداء التقصيف أو أن فيه ذبولا أو تغيراً فى لونه وجب اقتطاعه من فوق محل الاصابة قليلا وترك سائره كما هو

وينابسب ان يفرك جلد الرأس بمقويات الشعر المذكورة فى الفصل الخامس من هذا القسم وان تؤخذ مقويات للجسم كريت السمك أو شترات الكينا والحديد . وأن تؤكل الاطعمة المغذية كالاسماك وأدمغة الغنم وخصاها وعصب قوائمها وامثال ذلك وبذلك الشفاء بأذن الله

الفصل الثامن والخمسون

في صبغ الشعر

مع ان الشيب اكليل جمال وتاج مهابة لا يريده الانسان بل يعني باخفائه باستعمال انواع الخضاب الضارة بالجسم المسببة آلاماً في الرأس المنتجة في الغالب شللا في الوجه والتهاباً في العيون وضعفاً في البصر

يسمى باعة الخضاب انواعه باسماء تدل على عظم منافعها وما هي الا شديدة الاضرار فانها تركب من كميات متباينة من نيترات الفضة والرصاص وزهر الكبريت محلولا او منقوعاً بقشر الجوز الاخضر . ولا يحتمل ان تستعمل هذه المركبات حيناً الا تسبب امراضاً عضالة للشعر والجسم . ويظهر ذلك مما كتبته جريدة لنست وهي من أشهر الجرائد الانكليزية في هذا الموضوع قالت « نعجب غاية العجب اذ نرى الكثيرين من اصحابنا ومعارفنا صلعاً أو شيباً ونحن نرى الاعلانات الكثيرة في جميع الجرائد مبشرة الناس بمستحضرات مختلفة لخضب الشعر والشفاء من علله الكثيرة »

« وكثيراً ماتضع في رؤوس اعلاناتها كلمات تشوق القارئ مثل (هل شعرك أبيض) وفي تلك الاعلانات تكفل للمستعمل

باعادة لون شعره اليه . ومثل (أمن زمن طويل رأسك عار من الشعر) فنحن نتعهد بأن نكلله باكليل جمال من الشعر الطبيعى ومنها ما يتكفل بتجمده ونعومته وجماله مدى الحياة »

« والحقيقة الثابتة ان أعظم هذه المستحضرات وأحسنها مركبة من مواد لاتقف عند حد الاضرار بالشعر بل تضربالجسم كله بما يمتصه الجلد من تلك المواد وذلك مشهور لايماري فيه عند كل من اختبرها . وكثيراً ما ملئت الجرائد بتبيان أضرار انواع الخضاب وبانذار الراغبين فيها ولكن لم يسمع الناس تلك النصائح وأداروا لها اذاناً صماء وظلوا يتهافتون اليها منفقين المبالغ الجسيمة عليها فهم كالباحث عن حتفه بظلفه »

« كان باعة المأكولات والمشروبات يتمدون الغش والخداع فى صنعها فكتبت الجرائد المقالات الطويلة انذاراً بالاضرار فلم تجد كتاباتهم شيئاً الى ان سنت الحكومة قانوناً صارماً يحظر على اولئك الباعة استعمال المواد الضارة فى المأكول والمشروب موعدة بقصاص صارم كل مخالف فبطل الغش وزال الخداع وما اجدر الحكومة بسن قانون يمنع بيع الخضابات الكثيرة

ومن انواع الخضاب نوع اشيع من غيره واشهر ينفق اصحابه على الاعلانات عنه المبالغ الطائلة وفيها يصفونه بأنه خير مقو للشعر ويدلون على جودته بكونه غير حاو مادة مضرة كنيترات

الفضة وغيرها من السموم . وانه يعيد الي الشعر لونه الطبيعى وليس ذلك فقط بل يقوى بصيلات الشعر ويغذوها وان فيه مادة ضرورية لحياة الشعر وارجاعه الى لونه الاصلى

ولو اردنا مقابلة ماقيل عن المواد نفسها لوجدنا انها خلات الرصاص والكبريت والغلسرين . فالرصاص ويوجد فى كل المركبات تقريباً سم يقضى على الشعر ويميته لامحالة وقيسوا على هذا النوع سائر الخضاب »

فعلى كل سيدة قبل ان تستعمل خضاباً اعلن كثيرا ان تذكر ما كتبته احدى الجرائد الشهيرة فى عالم الصحافة حيث قالت : —

« ان سيدة كانت تخضب شعرها بخضاب ذهبي اللون فاذا بشعرها قد اخضر فصار قبيح المنظر جداً »

واذا كان لابد من ان يختضب السيدات والرجال ممن شابوا فى سن لايرضون فيه المشيب فخير الخضابات غير الضارة مما يأتى بالمروه عصير قشر ثمر الجوز الاخضر او عصير جذره فبه يصير الشعر اسود فاحماً

﴿ خضاب آخر ﴾ وهو مركب من مقادير متساوية من منقوع قشر ثمر الرمان والماء والبن الناعم تغلى معاً نحو ربع ساعة مع عصير الخرنوب الاخضر تتكفل بجعل الشعر اسود فاحماً

﴿ خضاب آخر ﴾ خذ مقادير متساوية من الحناء الحمراء

والحناء السوداء والبن المطحون وامزجها مع قدر نصفها من السبيرتو وابقها فى اناء محكم السد يومين محركا اياها حيناً بعد حين ثم صفها واستعمل المصفى خضاباً للشعر فانه عديم الضرر سهل الاستعمال مريح من تعب تحنئه الشعر واذا اريد تلوين الشعر بلون ذهبي فادهنه بمحلول ١٠ فى المئة من بار اكسيد الهدروجين فيصير براقا ولا يضر

وفى الختام الفت انظار الخاضبين الى وجوب خضب الشعر كل اسبوع مرة والا ظهرت اصول الشعر بيضاء وذلك مجلبة للانتقاد

الفصل التاسع والخمسون

فى بعض الصفات الطبية للشعر

﴿ صفة لازالة الشعر ﴾	غرام
ايودين	٠٠ ٬٧٥
زيت النفط	٠١ ٬٠٠
زيت الخروع	٠٢ ٬٠٠
سبيرتو	١٠ ٬٠٠
كولوديوم	٣٠ ٬٠٠

ضع من هـذا المركب لمـدة ثلاثة او اربعـة ايام ثم اسلخ الـكولوديوم فلا يبق للشعر من أثر

﴿ مرهم لازالة الشعر بسرعة ﴾ درهم

شحم خنزير	٧
كربونات الصودا	١
كلس حى	½
غلسرين	١
مسحوق الفحم	٨قمحات

امزجها معاً وادهن بها بضع مرات يسقط الشعر

﴿ مسحوق لازالة الشعر ﴾ درهم

سلفيد الباريوم	١
نشا	٢

امزج هذين بقليل من الماء وضع من المزيج على الموضع المقصود يسقط شعره بلا تعب ولا ألم

﴿ صفة مقوية للشعر ﴾

حامض سليسليك	١٥ قمحة
ريزورسين	½ درهم
صبغة الذبان الهندى	٤ دراهم
صبغة الفليفلة	١ درهم
سابونين	١ »

شحم	١ قمحة
ماء ورد	١٠ قمحات

سيل الشحم وأذب السابونين فى أوقية ماء وضمه مع سائل الشحم ثم أذب باقي الاجزاء بماء الورد وادهن بمزيجها جميعها جلدة الرأس مرة أو مرتين فى اليوم

(صفة مقوية للشعر)	غرام
فزالين سيال بدون رائحة	١٠٠
پيلوكاربين	½

أذب على حرارة خفيفة وادهن جلدة الرأس مرة او مرتين فى اليوم

(صبغة ملمعة ومنعمة للشعر)

روم قديم	٦٠ غراماً
غلسرين نقي	١٠ غرامات
زيت لوز المر	١٠ قطرات

يدهن بها الشعر جيداً

(صبغة تمنع سقوط الشعر)	غرام
كلوريد الكينا	٢
تانين	٥
سبيرتو مصحح	٤٤٠

صبغة الدراح (الذبان الهندى	٥
غلسرين	٣٠
ماء كولونيا	$\frac{1}{5}$ ٢٠
فنالين	
زيت سانتال	٢

امزجها معاً وادهن الشعر بها

خضابات الشعر

(خضاب اسود « فاتح)

نيترات الفضة	١ درهم
ماء مقطر	٨ أواقي طبية
سائل النشادر	٥ « »

أذب الملح بالماء ثم أضف اليه من سائل النشادر الى أن يصير سائلا نقياً وادهن به الشعر فقط (ليس الجلد ايضاً فانه يدبغه)

(خضاب ذهبي)

بار أوكسيد الهيدروجين	١٠ غرامات
ماء	١٠٠ غرام

امزجها معاً وادهن بالمزيج الشعر فيصير ذا لون ذهبي



الفصل الستون

﴿ فى الذقن والشاربين وأمراضهما ﴾

لايزال ادراك الغاية من الذقن فى الرجل والشاربين سرآمن اسرار الطبيعة لايدرك كنهه . ويقول البعض ان اللحية وجدت فى الانسان لتقي العنق من الطوارئ البسيطة المعرض لها وان الشاربين وجدا لوقاية الفم من دخول الحشرات والهوام والغبار اليه فاذا نزل شعر الشاربين وستر الشفتين كان كحارس على باب الفم وهو يمنع الهوام من الدخول الى الانف ايضاً . وأما وقاية شعر اللحية للعنق فقد صار الانسان فى غني عنها بما يتخذه من اسباب الوقاية كالاطواق العالية

واذا تتبعنا السنن التى سنتها يدالخالق الحكيم فى اعضاء الانسان رأينا وجوب ارسال شعر الذقن والشاربين وقد أصاب الشرقيون فى اعفاء الشاربين من الحلق فذلك خير من حلقهما الشائع عند اهل الغرب فانه فضلا عما فيه من قبح المنظر يؤدي الى ضرر فان بين الشفة العليا والعينين علاقة شديدة بالاعصاب الرابطة كلا بالآخر فاذا حلق الشاربان بموسى كليلة أوجرحت الشفة العليا تساقطت الدموع

وكثيراً ماأدى حلق الشاربين الى ضعف فى البصر. وكثيراً

*مايصف الاطباء لحالقي الشاربين ضعفاء البصر الامتناع عن حلقهما فتكون النتيجة الشفاء القريب

وبما ان شعر الذقن والشاربين معرض للطوارئ تمسها الطارئة على شعر الرأس فما قيل فى ذاك من الاسباب والعلل وانواع العلاج والوسائط يقال هنا فليراجع فى محله

وحلق الذقن عادة عامة يصعب الاقلاع عنها · فيضطر الناس الى الذهاب الى حوانيت الحلاقة وهى تجمع من انواع المكروبات كثيراً فلذلك لابد من الاشارة الى الامراض التى تنقلها موسى الحلاق فنها

(حزاز الدقن) المسمى بجرب الحلاقين فهو يصيب الذقن والرأس فاذا حلق لمصاب به بموسى ثم حلق بها لآخر بغير أن تطهر بطرق التطهير الطبية انتقل اليه الداء بسرعة وقد يودى ذلك الى مرض صعب استئصاله

وعلاج حزاز الذقن كعلاج حزاز الرأس فليراجع فى مكانه . والدهن بحامض الفنيك التى يشفي من هذا الداء ومثله الدهن بصبغة اليود القوية

ومن امراض عدوى الموسى مايقال له (سيكوسز) وهو التهاب صديدى فى نصيلات الشعر وما يحيط به ويبتدئ بالتهاب فى اصل الشعرة بشكل نقط صغار يتصل بعضها ببعض فتنتشر

في الوجه فيسهل نزع الشعر بما في البصلة من المادة ويعترى هذا الداء غالباً جانبي الوجه والذقن وتنتقل من انسان الى آخر بواسطة المكروب . وعلاج هذا الداء صعب جداً وكثيراً ما تستعمل الادوية زماناً طويلا ولاتجدى نفعاً . وخير علاج له المرهم الآتي

اكثيول	٣ غرمات
فزالين	٣٠ غرام

يدهن به مرتان في اليوم ولا بد من الفائدة باذن الله

ومن تلك مراض (داء الزهرى) ينتقل بسهولة اما بالموسى اذا اصابها من دمامل المرض واما من الحلاق فهو يحلق الشفة السفلى فيصيب يده لعاب المصاب فاذا مس شفة أخرى انتقلت العدوى الى الفم رأساً وما أشد ما في ذلك من الويل والوبال والعار على من يكون قد ذهبت صحته وشهامته وآدابه ضحية جهل الحلاق الغبي واهماله . فليحذر الحلاقون مس شفة أحد من الداخل فكثرة المصابين بهذا الداء الخبيث توجب التيقظ والانتباه

وهناك أدواء أخرى غير ماذكر كالسل وغيره مما يقتضي دقة نظر الحلاقين . ونلفتهم الى وجوب تطهير الالات بالطرق الطبية القانونية والا أنزلوا في البشرية ويلات ورزايا لا يغتفر لهم ذنبهم

فيها . وما أحسن أن يعرض الناس عمن لا يراعي التعليمات الضرورية التي ستجيء في الفصل التالي

وليس حلق الذقون بالهين ولا سيما في هذه الايام التي يعتبر فيها الحلق اليومي دليل المدنية وظهور شعر الذقن عارشين ومن الدلائل على الهمجية

وكم من مظلوم باتباعه مطالب المدنية هذه . فبالحلق اليومي يلتهب وجهه ويظهر فيه الحب الكثير لرمة الجلد وقساوة الشعر فعلى هؤلاء اذا ظلوا على هذه العادة ان يدهنوا وجوههم بعد الحلق بمرهم مركب من أجزاء متساوية من الزيت والفزالين وعصير الخيار فيظل الجلد ناعماً وتسهل حلاقته كما علمني الاختبار

الفصل الحادي والستون

في تعليمات لحالقي الذقون

(أولا) تتعلم ان تحلق لنفسك وذلك يسير فتأمن ادران بعض الحلاقين وعدواهم .

(ثانياً) اغسل ذقنك قبل الحلق بالماء والصابون ثم نشفها جيداً وبعد ذلك أرغ صابوناً للحلق فيسهل الحلق على نسبة كثرة الصابون .

(ثالثاً) لاتستعمل الماء الحار ولو فى أقرس الايام برداً حذرا من أن يصير وجهك شديد الحس ويكفي ان تضع الموسى تحت ابطك حيناً لاسخانه ولاتنس ان تجففها جيداً بعد الحلق

(رابعاً) يجب جر الموسى فى انحدار الوجه وان تكون ممالة الى ان تكاد تلاصق الوجه . ويجب بسط الجلد باليداليسرى بقدر المستطاع تسهيلا لمرور الموسي .

(خامساً) اذا أردت استحداد الموسى على الطسمة لاتضغط على حدها فيصير كليلا بل أملها ليكون الضغط على جانبي الحد واذا كنت تحلق مبتدئاً من رأسها الى اسفلها فاستحدها من الرأس الي الاسفل . واذا تركت الموسى بدون تنظيف بعدالحلق وبغير استحداد خسرت مضاءها وخواصها .

(سادساً) اذاكان لابد من الذهاب الى الحلاقين فليكن حلاقك ذا صحةجيدة واخلاق كريمة لانه اذا كان مصاباً بداء معد انتقل اليك داؤه فى الحال . وعلى الحلاق مراعاة الملاحظات التالية .

(اولا) ان يغسل يديه بصابون الفينيك او بماء كولونيا حين يفرغ من الحلق . وان يستعمل المناشف النظيفة غير المستعملة لآخرين قبل والاانتقلت الادواء المذكورة قبل وامراض العيون أيضاً .

. (ثانياً) ان يغسل شعرية (فرشاة) الحلق جيداً حين يفرغ ويضعها فى اناء مملوء من السبيرتوا وماء كولونيا فانهما يقتلان الميكروبات اذا كانت . ويجب ان يضع الموسي والمشط والمقص فى محلول الفينيك ٢ فى المئة مدة خمس دقائق

(ثالثاً) ان يغسل الاناء لارغاء الصابون جيداً كل مرة وان يستعمل الماء النقي دائما ويستحسن ان يضع قليلا من البورق

(رابعاً) لايجوز قطعياً ان يمس الذقن بحجر الشب بعد الحلق لايقاف دم المجروح الامر الذى يجريه كثيرون من الحلاقين بل ليعتض عن ذلك الماء البارد والضغط على الجرح فيقف النزف والا فيجب وضع قليل من الطلك فيقف الدم فى الحال .

(خامساً) لايجوز استعمال الروائح العطرية ولا المساحيق (البودرات) واذا كان لابد منها فليقتصر على ماء كولونيا ينضح على الوجه بمضخة ولا يجوز وضع البودرة بفرشاة بل بمنفخ مصنوع لهذه الغاية . فيؤمن انتقال الداء بالروائح والمساحيق

(سادساً) لايجوز استعمال المكواة لكي الشعر قطعياً سواء كان شعر الرأس أو شعر الشاربين فان ذلك يميت الشعر ويسقطه

هذا ماخطر لى ايراده فى هذا الموضوع تنبيهاً للناس وتحذيراً من الامراض الكثيرة المنتقلة من واحد الى آخر بطريق كثيراً ماغفل الناس عنها فأدت بهم الى ضروب الاضرار والاخطار وهم غير دارين

الفصل الثانى والستون

فى الفم وعلاقته بالجمال

لا يتم جمال المليحة الا بالفم الجميل البسيط . والشفتان مرآتان تبديان صفات الانسان الادبية واحواله الصحية وقد قيل « تكون الشفتان كما تكون الصفات » فان كانتا قويتين ثابتتين تكون الصفات قوية مائلة الى الخير وحب الفضائل . وان كانتا ضعيفتين تكن الارادة ضعيفة فى صاحبهما فيكون متردداً كثيراً فى اعماله وكثيراً مايستعين الاطباء فى تشخيص بعض الامراض بالنظر الى شكل الفم فاذا كانت علامات الكآبة والغم ظاهرة فيه أو كانت زاويتاه الى الاسفل ايقن الطبيب من وجود مرض فى المعدة . واذا كان الفم دائم الانقباض أو متجعداً من جراء التهكم او الآلام أو من الكبرياء والتشامخ وحب الذات أو متقلب اللون بسبب الانفعالات النفسية . أو مفتوحاً كالبركان يقذف الكلام السفيه البذئ والأحاديث الفاسدة كان ذلك الفم عديم الجمال وان كان جميلا وضعاً

فعلى السيدة الراغبة فى فم لطيف ساحر ان تجهد فى احراز السجايا الكريمة والمبادئ السامية وطهارة القلب وان تنظر دائماً الى نعيم الحياة ورغدها محولة النظر عن تعاسة الحياة وشقائها

وان تكون دائمة السرور والابتهاج لاتنطق الابما يفيد وبالكلام اللطيف المحصور فى دائرة الادب واللطف . فكما ان جمال الوردة لايقوم بغير رائحتها الذكية كذلك جمال الفم لايقوم بغير لطفه وابتسامه وكلامه العذب . وكما ان الماء المنصب من الاناء يترك على فمه اثر الماء كذلك الكلام الباطل يترك على الفم اثراً قبيحاً

وحمرة الشفتين دليل جودة الصحة والدم النقى والعيش الراضى المرتب المملوء من الفضائل والمحاسن الادبية . ولذلك كان على السيدات ان يعلمن ان عادة صبغ الشفتين قبيحة مضرة فانها تضر بالغشاء اللطيف وتعدم الشفتين جمالها الطبيعى — وما أقبح شفتين مدهونتين

الفصل الثالث والستون

فى الشفاه

تهب الطبيعة لاناس شفاها كبيرة ضخمة قبيحة ولآخرين شفاهاً صغيرة لطيفة خط الجمال على صفحتها آياته . وهذا شأن الطبيعة تمنح قوماً وتحرم آخرين . حكم غير قابل الردو الاعتراض ومن هبات الطبيعة ان الانسان يستطيع أن يحسن شيئاًمن هباتها القبيحة كاستطاعته تحسين الشفاه الضخمة والفم الواسع الشق

بالضغط على الفم أو تركه

فما يفعل كثيراً فى اصلاح هـذه الخلل الاقلاع عن عادة عض الشفاه وتبليلها باللسان قصد جعلها حمراء . ذلك يجعل الشفاه حمراً الى حين ولـكنه يذهب بجمالها ولونها الطبيعى ويجعلهاصلبة خشنة . ومن العادات المستقبحة نزع غشاء الشفاه اذا تقشرت فى الحالة المعروفة عند العامة بالقشب وغمزها بالاصابع فان ذلك يجرح الشفة ويكبرها ويورمها ويجعلها قبيحة .

فترى ان ما يشوه الفم أعمال عضـله كثيراً بفتحه بالاكل والشرب والتـكلم والضحك والبكاء والعبوس — فان ذلك جميعه يجعد ما حول الفم ويذهب بجماله الطبيعى — ولـكن الاخلاص وصفاء النية وحسن السريرة والعيشة الراضـية تكسب الشفاه جمالا . وبعكس ذلك انفعالات النفس الشريرة فان الغضب يصبغ الشفاه باللون الاصفر والحقد يفضنها تغضيناً قبيحاً . وأما اللطف والدعة والتسامح والمحبة فانها تصبغها بلون أحمر وتهب لها لطفاً ورونقاً

والشفاه معرضة كثيراً (للقشب) من جراء البرد القارس والحر الشديد وخير علاج لها فى هذه الحال دهنها بسائل مركب من مقادير متساوية من سائل الفزالين والغليسرين فانه يشفيها ويكسبها نعومة وطراوة

الفصل الرابع والستون

فى التقبيل واضراره

التقبيل عادة قديمة جداً ولا تزال ولن تزال شائعة بين جميع صنوف الناس على اختلاف عاداتهم ومواطنهم . وهو علامة الحب والاعتبار وشعارهما بل هو مفتاح مجرى كهربائى من القلوب الى القلوب . أو هو تموجات يذهب معها من دماغ الواحد ما يؤثر فى دماغ الآخر ومن دماغ حبيب ما يؤثر فى دماغ حبيبه وقد وجد بالاختبار ان الشفاه تحوى غدداً من أطراف أعصاب الحس ليس بقليل وذلك ما يجعلها شديدة الحس جداً . ففى السنة الواحدة المربعة من الشفة السفلى من أعصاب الحس ما يقدر بسبعة أمثال الموجود من تلك الاعصاب فى مثل ذلك المربع فى قفا اليد وبثلاثة عشر مثلا فى قفا الرقبة ونصف ما فى أطراف الاصابع لجهة راحة الكف . وبما أن الشفاه شديدة الحس الى هذا الحد اختيرت لنقل الانفعالات النفسانية والحاسات القلبية من شخص الى آخر على مبدأ انتخاب الانسب

وقد تطرف بعضهم أى تطرف فى هذه العادة وتعدوا حدودها وخالفوا شرائعها فهم يقبلون من الجسم الحى الناطق الوجنة والشفة واليد وغيرها ويقبلون من الجماد الصور والتماثيل وبعض

الحيوانات والنباتات وبكلمة أخرى يقبلون كل ما مالت اليه نفوسهم وأحبته قلوبهم . كأن الله لم يعطنا طريقة أخري لاظهار عاطفة الحب الشريفة . والحال انا أقدر على اظهارها بالكلام والافعال منا في التقبيل . فيلقى أمثال هؤلاء بذور هذه العادة في الطفولية فهم يقبلون من رأوه من الاطفال معافى كان ام مريضاً قذراً ام نظيفاً . والشرقيون اكثر تطرفاً من الغربيين في ذلك ولهذا لا نرى الآن ما يتهدد صحة الشرق مثل هذه العادة السيئة الذاهبة بألوف من النفوس كل يوم اظهاراً للمحبة واشعاراً بالاعتبار والتجلة .

ولا مراء في أن الاعضاء التي تقبل أي الشفاه والوجنات والايدي اكثر تعرضاً من غيرها للاوساخ والغبار مما يعلق بها ويستقر عليها في الذهاب والاياب وهو في الغالب مملوء من الميكروبات وجراثيم الامراض المعدية التي منها السل الذي ترتعد لذكره الفرائص والنزلات الوافدة والامراض الصديدية فبالتقبيل ينتقل المكروب الحامل معه الموت . ومن الادواء المخيفة التي ينقلها التقبيل الى الاصحاء داء الزهري المخيف الدال على العار والخسة واتباع المنكرات . ولذلك تنبذ الجامعة البشرية المصاب به وهو يخجل من الظهور حتى أمام أصحابه فيقضي حياته في التعاسة والوحدة . وكم من المصابين بهذا الداء وهم براء من كل

.ما يصم بل هم على شرف المبدأ وآية فى الانسانية وغاية فى كل نبيل سام . وما ساقهم الى ما هم فيه من الويل والعذاب الا اظهار العطف بالتقبيل وبهم تم المثل القائل « رب قبلة أورثت علة » نعم واكثر من ذلك فربما كانت القبلة حاملة التلف والترمل واليتم والثكل . فما أوجب الحذر مما يجر هذه الويلات وان كان فى حد ذاته شريفاً . ولا سيما فى هذه الايام التى كثرت فيها الادواء المعدية التى يجول المصابون بها يقبلون الناس وهم يقبلونهم غير دارين ان تلك القبلات موت كامن . وان جميع الامراض المعدية سليمة كانت ام خطرة تنتقل بالتقبيل — كالنزلات الصدرية الوافدة وانواع الزكام والحميات كالتيفوئيد وغيرها فحذار من التقبيل حذارا — ويغنى عنه المصافحة ففى الابع من اعصاب الحس مثلا ما فى الشفاه ولا بأس من تكرار الاشارة الى الخطر الكامن فى تقبيل اليد ولا سيما التى يقبلها كثير من الناس فى وقت قصير فمن بعض مقبلى هذه اليد المسلوك والمحموم والمصاب بداء الزهرى وتقبيل الصور والتماثيل والايقونات فى المعابد والمجتمعات العمومية التى تمسها افواه الالوف مما يجب الحذر منه — فما ادراك بأدواء المقبلين . عدا كثرة الغبار الواقع على تلك المقبلات وهو ولاريب مملوء من المكروبات القتالة . وكلامى هذا من وجهة طبية لم يدخل الدين فيها البتة . وقد قلته لانى يدفعنى الى

الفصل الخامس والستون

فى الاسنان وتركيبها

الاسنان فى الانسان نوعان وقتية وهى المسماة باللبنية ومدتها الى السابعة من العمر فتسقط وعددها عشرون أربع قواطع ونابان وأربعة أضراس فى كل فك ودائمة وهى التى تظهر عند سقوط الاولى وتدوم الى الشيخوخة وقدتسقط قبلها لعدم المحافظةعليها وعددها اثنتان وثلاثون . ففى كل فك أربع قواطع ونابان وأربعة أضراس صغيرة وستة كبيرة . أما القواطع فهى الاسنان التى فى مقدمـة الفم فى كل من الفكين . والنابان هما اللذان الى جانبيها وهما أكبر من القواطع وأقوى منها . والاضراس الصغيرةأربعة فى كل فك وللواحدمنها جذر واحد فى الغالب . وأما جذرالعليا فقد يكون مزدوجاً . والاضراس الكبيرة ستة فى كل فك وتاج الواحد منها مكعب مستدير يعلو وجهه تحدبات يفصل بعضها عن بعض تقعير قليل فذلك ما يجعلها موافقة لطحن الأكل وجذرها مؤلف من ثلاث شعب فى الفك الاعلى ومن اثنتين فى

الاسفل . والضرس الثالث وهو الاخير يسمى بضرس العقل لتأخر ظهوره الى ما بين السنة الخامسة عشرة والسنة الخامسة والعشرين من العمر وهو أصغر الاضراس كلها

والاسنان مؤلفة من مواد عظيمة كثيفة وتاجها مغشى بمادة عاجية تحفظ الكريات العظيمة من أن يتلفها كثرة الاستعمال والجزر وهو الجزء الواقع ضمن المنبت مبطن بسمحاق ينعكس عليه ويغطيه حتى العنق وعند الحافة السائبة لهذه الحفر يختلط السمحاق والبطانة ببناء اللثة الليفى . وفى كل من جذور الاسنان والاضراس ثقب ينفذ منه فرع عصبي يعرف بالعصب السنى وفروع عديدة دموية لاجل الغذاء

الفصل السادس والستون

فى علاقة الاسنان بالجمال

قال أحد مشاهير كتاب الاميركيين « لا يمكن أن تدعى سيدة قبيحة اذا كانت أسنانها جميلة متناسبة » ولا مرية فى أن هذا القول مبنى على قواعد الجمال الثابتة . فعلى وجود الاسنان يتوقف امتلاء الوجه وعدم وجودها سبب كبير فى ترهله وتغضنه والشكل البيضوى الذى يقتضيه الجمال الحقيقى متوقف على شكل

لا الفم والفك وهما يكونان على شكل وضع الاسنان فيهما . واذا فقدت الاسنان انحط الجمال عن درجته اى انحطاط . ليس لمجرد أن ذهاب الاسنان يؤثر فى الهضم الشديد الملاقة بالصحة أساس الجمال بل لان ذهابها يؤثر فى النطق كما لايخفى ولانه يجعل الوجه صغيراً متغضناً ويتحقق ذلك بالنظر الى سيدة ذهبت أسنانها أو سيدة ذات أسنان قبيحة الوضع والتنسق فانك تراها غير مستوية الوجه قبيحة المنظر ولو كانت علامات الجمال بادية عليها

وكثيراً مايكون عدم تناسق الاسنان نتيجة عن لعب صاحبها بها فى دور تبدل الاسنان فتتعوج وتتراكب فيجب الانتباه الى ذلك ولا سيما فى البنات . ويمكن تقويم عوج الاسنان فى الحداثة بحبكها بأسلاك على طريقة تؤدى الى المبتغى

الفصل السابع والستون

فى علاقة الاسنان بالصحه

لا لذة فى المآكل ان لم تكن أسنان للآكل فعليها يتوقف رغد الانسان ونعيم عيشه وسروره وحياته فما الفائدة من غنى جزيل وثروة طائلة اذا كان صاحبهما لا يقدر أن يتناول طعاماً الا اللبن والمآكل البسيطة السريعة الانهضام — لا يقدر لمرض

اعترى معدته مسبباً عن ذهاب الاسنان أو مرضها — قال طاعن في السن « اني أنسب طول حياتي الى صحة أسناني وكثرة مضغي فاني كنت أمضغ اللقمة نحو مئة مضغة قبل أن أبتلعها » — صحيح ما قال فان سوء الهضم وأمراض المعدة الكثيرة التي تجر الى امراض خطرة ناتجة عن قلة المضغ وخسارة الأسنان — فهضم المآكل النشوية ونظائرها يبتدئ في الفم حيث يتحول بفعل (بطيالين) اللعاب مادة سكرية ومثل النشوية غير النشوية من الاطعمة فانها تحضر لفعل عصير المعدة الذي يتم به الهضم والفم الخالي من الاسنان لا يستطيع أن يمضغ الطعام جيداً ليفعل فيه اللعاب فعله الكيماوي المذكور — ولذلك لا يستطعم طعاماً ولا يميز بين رديء الطعام وصالحه ويأكل في الغالب مايزيد على حاجة الجسم فيقع في الامراض المعدية المزعجة

الفصل الثامن والستين

في حفر الاسنان وأسبابه واتقائه

من أهم أسباب الحفر وذهاب الاسنان تكسير المواد الصلبة بها كالجوز واللوز والبندق والفستق وما أشبه ذلك فانه يذهب عاج الاسنان فتصير عرضة للالتهاب والألم فيضطر صاحبها الى

اقتلاعها — ومن هذا القبيل قطع الخيوط وحزق الاقمشة ومنه أكل الاطعمة سخنة ولا سيما الخبز والسوائل السخنة والباردة الواحد في اثر الاخر . والمشروبات الروحية والتدخين لا يقلان ضرراً عما ذكر

والحوامض من أهم العوامل في احداث امراض الاسنان فهي تذهب عاج الاضراس وتجعل داخليها عرضة للاوساخ والامراض فيجب الاقلال من مثل هذه المآكل كالمخللات وغيرها من الحوامض التي منها الاثمار غير الناضجة — وعادة امتصاص الريق باللسان من بين الاسنان عدا أنها قبيحة مخلة بالظرف والكياسة والادب تحسب من أسباب اتلاف الاسنان

الفصل التاسع والستون

في العناية بالاسنان

أعطانا الله الاسنان التي هي من ضروريات الحياة لنحافظ عليها ونعتني بها لكي تخدمنا مدى الحياة مهما طالت غير أننا بجهلنا وعدم مراعاتنا القواعد الضرورية لحفظ الاسنان تتلفها ونحن في دور الحداثة أو الشباب . ولهذا أردت أن أجيء في هذا الفصل بأهم الطرق الواجب اتخاذها لصيانة الاسنان وابقاء هذه الهبة الكريمة التي لا يدرك قيمتها الا من مني بخسارتها

ولا بد فى حفظها من اتباع الشروط الاتية : (أولا) أن لاندع المادة الطرطيرية عليها اذ بها لا نعود قادرين أن نأكل على جميع الاضراس — واذا اقتصرنا على الاكل على جانب واحد فالاخر يتعطل اذ تعلوه الاوساخ ويتلف . وهكذا اذا لم نمضغ الطعام مضغاً كافياً نضر الاسنان لعدم اعمالها ورياضتها بالمضغ

(ثانياً) أن تنظف الاسنان بعد كل أكلة وقبل النوم مساء وبعد النهوض من النوم صباحاً — وهذه الطريقة البسيطة السهلة خير من جميع المستحضرات الخاصة المختلفة التى تضر بالاسنان غالباً أكثر مما تفيدها فلو واظب الناس عليها لاغنتهم عن أطباء الاسنان — واذا اكمدّ لون الاسنان وأريد جعلها ناصعة البياض شديدة اللمعان كاللؤلؤ وجب فركها بمسحوق فحم الحطب الناعم وقليل من ملح الطعام — أو بالسناج (دخان السراج على الحائط) فان هـذه جميعها تتكفل بارجاع لون الاسنان الطبيعى وجعلها بيضاء كما يرام ـ ويجب غسل الاسنان بعد فركها بالمواد المذكورة بالماء النقى أو بمحلول ملح الطعام الذى من خصائصه مضادة الفساد وهذه الوسائط تفيد أكثر كثيراً من العقاقير الخاصة بالاسنان كالأودول والسترين وغيرهما

(ثالثاً) يجب تنظيف الاسنان من فضـلات الطعام بعد الاكل بمسواك لين بكل دقة واعتناء فان تلك الفضلات اذا

بقيت بين الاسنان اختمرت فتحولت الى حوامض تأكل عاج الاضراس

(رابعاً) أن يحذر أن يدخل الى الفم الحار فى أثر البارد أو البارد فى أثر الحار أى لايجوز مثلا أن نشرب ماء بارداً ونحن نأكل سخناً بل الواجب الانتظار الى أن يبرد الفم

(خامساً) يجب الاقلال من أكل الحوامض فمن خواصها اتلاف الاسنان وأن تحاشى جميع الاسباب المضرة المذكورة فى الفصل السابق

(سادساً) اذا استعملت الشعرية (الفرشاة) وجب أن تكون متوسطة بين القساوة واللين وأن تفرك الاسنان بها من الاسفل الى الاعلى ومن الامام الى منتهى ضرس العقل

(سابعاً) أن يتجنب فتح الفم فى البرد فان تعرض الاسنان الى البرد يضربها كثيراً

(ثامناً) تجب العناية بتنظيف اسنان الاحداث وملاحظتها فى دور الاسنان حتى اذا كانت غير متناسقة وجبت استشارة الطبيب لاصلاح الخلل . وأن يتحاشى الاكثار من أكل الملبس وأمثاله فان ذلك مضر

(تاسعاً) أن يحافظ على راحة المعدة فان لراحتها علاقة شديدة بالاسنان وتقوم هذه المحافظة بأكل الاطعمة اللطيفة وعدم

تحميل المعدة طاقتها — فاذا راعينا هذه القواعد رافقتنا أسناننا الى الشيخوخة بل الى الممات

الفصل السبعون

فى بعض الاستحضارات النافعة للفم

١ ﴿ صفة لتنعيم الشفاه وتلوينها ﴾

شحم	٦٠ غرام
شمع أبيض	٦٠ غرام
ملح البارود وشب ناعم جداً	١٥ غرام
الكانت للتلوين	كمية كافية

٢ ﴿ صفة (لقشب) الشفاه وتشققها ﴾ درهم

زيت الورد	٤
شمع أبيض	١
من السمك	$\frac{1}{2}$

أذب هذه الاجزاء وحركها بملعقة خشب وضعها فى فنجان للاستعمال حين الحاجة

٣ ﴿ مسحوق للاسنان ﴾ اوقية طبية

طباشير محضر	٢

	أوقية طبية
مسحوق سكر الحليب	١ ١/٢
بورق	١/٢
مسحوق جذر السوسن	١

امزج هذه معاً ولوّنها بقليل من صبغة الدودة وضع فوقها قليلا من زيت الورد فتصير حاضرة للاستعمال

٤ ﴿ غسول للفم مضاد للفساد ﴾

كريوزوت	٢ غرام
سكرّين	١ «
زيت النعنع	١ غرام
صبغة عطرية	٢٥ «
صبغة كرماريا	٥٠ «

ضع من هذا المركب من ١٥ — ٢٠ قطرة فى كباية من الماء للمخمضة)

٥ ﴿ بودرة جديدة للاسنان ﴾

	غرام
منثول	٠،١
بتانا فتول	٠،٥
سكرّين	٠،٢٥
طباشير محضرة	٠،٥
صابون	٠،٥

عطر الورد	كمية كافية

٦ ﴿ بودرة لاجل الاسنان المتغيرة اللون ﴾ غرام

كلورات البوتاس	١
بورق	٢
مكلس المغنيسيا	٢
طباشير محضرة	٢
زيت النعنع	١٠ قطرات

٧ ﴿ أبسط منظف للاسنان ﴾

مسحوق فحم الحطب ⎫ نصف ملعقة صغيرة للفرك
أو ملح الطعام ⎭

٨ أذب ملعقة صغيرة من كلورات البوتاس فى كوبة ماء واستعملها مضمضة صباحاً ومساء

« انتهى كتاب الجمال والزواج »

خاتمة

فى القوام والقد

الفصل الاول

فى تحديد القوام المعتدل

لو فحصنا أجسادنا بدقة وامعان لوجدنا أنها مخلوقة بكل ترتيب وانتظام مع تناسب الاعضاء ولرأينا أن القامة تكون دائما ستة أمثال القدم طولا سميناً كان الجسم أم ضعيفاً طويلا أم قصيراً والخروج عن هذه القاعدة يعد نقصاً فى كماليات الجمال ولرأينا أن طول الوجه من أعلى الجبهة الى أسفل الذقن يساوى عشر طول القامة . وعلى هذا القياس نفسه يكون طول الساعد من المرفق الى الكف ـ وان طول قامة الانسان تقدر بباعه ـ واذا قسمنا ما بين أعلى الجبهة وأسفل الدقن ثلاثة أقسام متساوية وجدنا أن الثلث الاول ينتهى فى البلجة (ما بين الحاجبين) والثانى عند الارنبة (رأس الانف) والثالث عند رأس الذقن ونرى ان أعظم الجمال متعلق بالزاوية الوجهية وهى الزاوية الحاصلة من مد خط من أظهر أقسام الجبهة نتوءا على موازاة الانف الى

مقدم الفك الاعلى (رأس الانف) ومد آخر من المقدم المذكور الى وسط فوهة الاذن فبقدر ماتقرب هذه الزاوية من الزاوية القائمة (٩٠ درجة) يزداد الوجه جمالا وجذباً

وقد حدد بعضهم القامة المعتدلة بقوله « ان يكون طولها متراً و٦٥ سنتي ووزنها من ١٣٨ ـ ١٥٠ ليبره ومحيط الصدر لفاً على حلمتي الثديين ٨٠ سنتي وما بين الثديين ١٧ سنتيما ومحيط الخصر ٦٠ سنتي وطول الذراع ٣٥ سنتي ودائرة المعصم ١٥ سنتي وطول السبابة ٨ سنتات وثخانتها عند العقدة الوسطى ٥ سنتات وثخانة الساق ٣٩ سنتي والفخذ ٥٠ » فالسيدة التي يوافق قياس أعضائها هذه القياسات تكون على أتم نسب الجمال

الفصل الثانى

فى النمو والقامة الطويلة وكيفية احرازها

أول ما يقع عليه النظر من آيات الجمال وأعظم عامل فى القلب والعواطف هو القامة المعتدلة التى يقف عند رؤيتها الناظر بين عاملى الحب والدهش أو الانجذاب والاستحسان . فكثيراً ما تكون القامة الطويلة موضع اعجاب الناظر فيميل اليها الرجل وبخلاف ذلك القامة القصيرة فانها تحسب من خافضات درجة الجمال مهما كان وجه صاحبها جميلا

ومعظم النمو فى الصغر ويظل مستمراً على تفاوت بين سريع وبطيء الى الثانية والعشرين فحينئذ يقف . وينمو الطفل فى السنة الاولى عشرين سنتى فاذا بلغ الخامسة من عمره كان طوله نصف طوله فى الثانية والعشرين وينمو ما بين الخامسة والسادسة عشرة على معدل خمس سنتات سنوياً ثم ينمو على معدل ثلاث سنتات فى السنة مدة سنتين ثم يصير معدل النمو سنوياً سنتيين الى الثانية والعشرين فيقف النمو كما ذكر فان الغضروف يكون حينئذ قد صار عظما فلا ينمو البتة . وقد اخترع مستر متجر آلة للرياضة (جنستك) لاطالة القامة وطريقتها أن يروض الانسان جسده يومياً على تلك الآلة فتنمو غضاريف المفاصل التى لولاها لكان يحصل فى الجسم اهتزاز وتصادم يفضيان بعد قليل الى ضعفه وانحلاله . ويقول المخترع ان هذه الغضاريف تطول بالرياضة على آلته كما تطول الاذن وهى غضروف بغمزها ومطها ـ والذى أراه أن هذه الآلة تكون جزيلة الفائدة فى دور النمو اى الى الثانية والعشرين من العمر ومنها فصاعداً لا تجدى

وقد استنبط مسترجليس الانكليزى آلة أخرى على القاعدة نفسها وهى آلة من الكاوتشوك تعلق بالرقبة واليدين والرجلين لترويضها وهى للعظم بمثابة الدعامة للبيت . فلاتصال العضل بهذه الآلة يسهل تحريكها ـ لكن العضلات وعددها ٥٢٧ نوعان

الواحد لقبض المفاصل والآخر لبسطها ـ فاذا فعلت القابضة على الفقار (سلسلة الظهر) أكثر من الباسطة انحنى الظهر فقصرت القامة كالمشاهد كثيرا في تلامذة المدارس الذين يقضون أكثر أوقاتهم جلوساً الى المكاتب فتنحنى الظهور فتراض العضلات القابضة وتنمو فتحدث الانحناء المذكور ـ والكتبة والتجار معرضون لذلك لجلوسهم الى مكاتبهم مكبين . ويسبب ذلك عدم الانحناء ضيقاً في الصدر وذلك يجعل الانسان عرضة للربو والنزلات والسل وغير ذلك من الامراض . والغرض من آلة جليس رياضة نوعي العضلات لحفظ الموازنة في النمو وذلك يطيل القامة لا محالة

ويعتاض عن هذه الآلة بالوقوف الى حائط والظهر اليه واليدان منزلتان على الجانبين بشرط أن تكون كل عقدة من قفا الساقين والفخذين وكل عقدة من الظهر واليدين ملاصقة للحائط ثم يحنى الجسم الى أن يبلغ القرفصاء ثم يعاد الوقوف والانحناء عدة مرات حتى يشعر بتعب ويجب الاستمرار على هذه الرياضة كل يوم لعدة ايام

ومن مسببات قصر القامة عدم مراعاة القوانين الصحية ولا سيما في دور الحداثة فبذلك تتلوى العظام وتقصر كالذى يري في داء الكساح . فتجب والحالة هذه المحافظة على الوسائط الصحية

ـتا الهواء النقي والاغذية السهل هضمها وقضاء قسم كبير من
ت في الخلاء والنور والنوم الباكر والقيام الباكر فان هذه
م الصحة التامة والقامة الطويلة الهيئة . وأما نتائج ادمان
المسكرات والتدخين في دور النمو فهي قصر القامة
والعلل والتعاسة ومن اسباب القصر طي
الساقين فالاحسن النوم على الظهر على
فراش بغير (رفاس) وبسط
الساقين ما أمكن فقد
تستقيم القامة بذلك



داخلہ نمبر	۳۱٦۲۲
فن نمبر	ج ۷۰
کتاب نمبر	٤۱

5080

SIA